১৫ মিলিয়নেরও বেশি কপি বিক্রিত বই

দ্য পাওয়ার অব ইউর সাবকনশাস মাইন্ড

ড. জোসেফ মারফি

অনুবাদ : অনীশ দাস অপু

আপনার অবচেতন মনের শক্তি

এ বইটি সারা বিশ্বে পনের লাখ কপিরও বেশি বিক্রি হয়েছে। দ্য পাওয়ার অব ইয়োর সাবকনশাস মাইন্ডকে বলা হয় এ পর্যন্ত লিখিত আত্মউন্নয়নমূলক বইগুলোর মধ্যে অন্যতম সেরা। এ বই পাঠ করে অবচেতন মনের শক্তিকে কাজে লাগিয়ে বিশ্বজুড়ে লাখ লাখ মানুষ উপকৃত হয়েছেন।

ড. জোসেফ মারফির বৈপবিক মাইণ্ড ফোকাসিং টেকনিকগুলো প্রতিষ্ঠিত হয়েছে প্রশক্ষিত প্রাকটিক্যাল প্রিন্সিপাল এর ওপর ভিত্তি করে। আর সে প্রিন্সিপাল হলো : আপনি যদি মুক্ত মনে কোনো কিছু বিশ্বাস করতে পারেন এবং তার ছবি ফুটিয়ে তুলতে পারেন মনের মাঝে, আপনার অবচেতন মনের সকল বাধা-বিপত্তি দূর হয়ে যাবে এবং আপনার বিশ্বাস পরিণত হবে বাস্তবতায়।

এ বইতে বহু মানুষের সাফল্যগাঁথা বিধৃত হয়েছে, আপনার চাকরিতে উন্নতি, সম্মান ও সম্পদ অর্জন, কারও সঙ্গে নিবিড় বন্ধুত্ব গড়ে তোলা, প্রেমময় বৈবাহিক সম্পর্ককে সুদৃঢ় করে তোলা, নানান ভয়ভীতি বা ফোবিয়া দূর, কু-অভ্যাস পরিত্যাগ, চমৎকার ঘুম, এমনকী ছোটখাট অসুস্থতা থেকেও নিজেকে সুস্থ করে তোলার জন্য এ এক আশ্চর্য গাইডলাইন এবং এ গাইডলাইনটি দিচ্ছে আপনার মনের অপরিমেয় শক্তি।

'দ্য পাওয়ার অব ইউর সাবকনশাস মাইন্ড' পড়ুন এবং সরল কৌশলগুলো শিখে নিয়ে আবিষ্কার করুন, দেখবেন আপনার লক্ষ্য ও আপনার মাঝে দাঁড়িয়ে থাকা মেন্টাল বকগুলো কত সহজে দূর করে দিতে পারছেন।

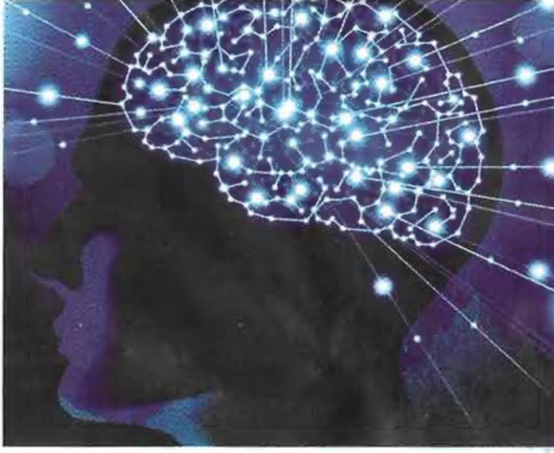


দ্য পাওয়ার অব ইউর সাবকনশাস মাইন্ড
ড. জোসেফ মারফী
অনুবাদ : অনীশ দাস অপু
প্রচ্ছদ : অনন্ত আকাশ



মুক্তদেশ
মুক্তচিন্তার সৃজনশীল প্রকাশন
ISBN 978 984 8690 47 5





আপনার অবচেতন মনের মিরাকল ঘটানো শক্তি আপনার আমার সামনেই রয়েছে এবং সেটা বহু বহু আগে থেকেই। চিরন্তন সত্য এবং জীবনের নিয়মনীতি সকল ধর্মের আগেই ঘটেছে। এ ভাবনা মাথায় রেখে আপনাকে এ বইটি পড়তে বলবো। কারণ বইয়ের সামনের অধ্যায়গুলোতে রয়েছে মনের অসাধারণ শক্তির এক আধারের কথা। এটি মানসিক এবং শারীরিক ক্ষত সারিয়ে তুলবে, ভীত মনকে স্বাধীন করে তুলবে এবং দারিদ্র্য, ব্যর্থতা, দুঃখ, হতাশা ইত্যাদি সবকিছু থেকে আপনাকে মুক্ত করবে। শুধু আপনাকে যা করতে হবে তা হলো মানসিক এবং আবেগী ইচ্ছেগুলোর বাস্তবরূপ প্রকাশ। আপনার অবচেতন মনের সৃজনশীল শক্তি নিজ থেকেই সাড়া দেবে। আর কাজটা আজ থেকে, এখন থেকেই শুরু করে দিন। আপনার জীবনে দারুণ দারুণ সব ব্যাপার ঘটতে দিন! এ অভ্যাস বজায় রাখুন সেদিন পর্যন্ত, যতদিন পর্যন্ত না আঁধার কেটে আপনার জীবনে ঝলমল করে ওঠে আলো।

প্রচ্ছদ : অনন্ত আকাশ



ড. জোসেফ মারফি একজন আইরিশ লেখক, (জন্ম ১৮৯৮, ২০ মে–মৃত্যু ১৯৮১, ১৬ ডিসেম্বর)। তাঁর বাবা ছিলেন স্কুল শিক্ষক। তিনি প্রিস্টহুড নিয়ে পড়াশোনা করে জেসুইদের সঙ্গে যোগ দেন। কুড়ি বছর বয়সে তিনি আমেরিকা চলে আসেন এবং নিউইয়র্কে ফার্মাসিস্ট হিসেবে ক্যারিয়ার শুরু করেন।

১৯৪০-এর দশকের মাঝামাঝি সময় মারফি লস এঞ্জেলেসে গিয়ে রিলিজিয়াস সায়েন্স-এর প্রতিষ্ঠাতা আর্নেস্ট হোমসের সঙ্গে পরিচিত হন এবং পরে এ বিষয়ে শিক্ষা দিতে শুরু করেন। ১৯৪৯ সালে তাঁকে লস এঞ্জেলেসে ডিভাইন চার্চের যাজক পদে অধিষ্ঠিত করা হয়। সেখানে তিনি দেশের অন্যতম বৃহৎ 'নিউ থট' সমাবেশ গড়ে তোলেন। পরবর্তী দশকে মারফি বিয়ে করেন এবং সাউদার্ন ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয় থেকে মানোবিজ্ঞানে পিএইচডি ডিগ্রি লাভ করেন এবং লেখালেখি শুরু করেন। আত্মউন্নয়নমূলক প্রচুর বেস্ট সেলার বই তিনি রচনা করেছেন যা বিশ্বজুড়ে কোটি মানুষের উপকার করেছে। ড. জোসেফ মারফির কয়েকটি উলেখযোগ্য বইয়ের মধ্যে রয়েছে The Miracles of Your Mind, Peace Within Yourself, How to use Your Healing Power, Living Without Strain, Your Infinite Power to be Rich, The Cosmic Power Within You, Hot to use the Laws of Mind, These Truths Can Change Your Life ইত্যাদি।

দ্য পাওয়ার অব ইউর সাবকনশাস মাইণ্ড
ড. জোসেফ মারফি
অনুবাদ : অনীশ দাস অপু
(আত্মউন্নয়ন)

প্রথম প্রকাশ : একুশে বইমেলা ২০১৫
২য় মুদ্রণ : একুশে বইমেলা ২০১৫
২য় সংস্করণ : ডিসেম্বর ২০১৫
৩য় মুদ্রণ : একুশে বইমেলা ২০১৬
৪র্থ মুদ্রণ : অক্টোবর ২০১৬
পঞ্চম মুদ্রণ : সেপ্টেম্বর ২০১৭

প্রচ্ছদ
শুভ্র অনিবার্ণ

প্রকাশক
জাবেদ ইমন
মুক্তদেশ প্রকাশন
ইসলামী টাওয়ার (২য় তলা)
১১/১ বাংলাবাজার, ঢাকা-১১০০
মোবাইল : ০১৭১২৬৭১৩৪৬, ০১৬৭৫৪১৭৫৬৪
ই-মেইল : muktodesh71gmail.com
গল্পের বারান্দা golper baranda.facebook.com.

অক্ষর বিন্যাস : ইমন কম্পিউটার, ১১/১, বাংলাবাজার, ঢাকা ১১০০
মুদ্রণ : মুক্তদেশ প্রিন্টিং অ্যাণ্ড প্যাকেজিং লিঃ, ২২৭-১ ফকিরাপুল, মতিঝিল বা-এ, ঢাকা-১০০০

মূল্য : ৩০০ (তিনশত টাকা মাত্র)

ঘরে বসে মুক্তদেশ প্রকাশনের সকল বই কিনতে ভিজিট করুন–
http: rokomari.com/muktodesh

আমেরিকা পরিবেশক : মুক্তধারা, জ্যাকসন হাইট, নিউ ইয়র্ক
যুক্তরাজ্য পরিবেশক : সঙ্গীতা লিমিটেড, ২২ ব্রিক লেন, লন্ডন

ISBN : 978-984-8690-47-5

The Power of Your Subconscious by Dr. Joseph Marfi. Translated by Anish Das Apu. Published by Jabed Emon. Muktodesh Prokashon, Islami Tower (2nd Floor), 11/1 Banglabazar, Dhaka-1100, Bangladesh. Date of 5th Publication: September 2017, Price Tk. 300.00, U. S. A. 15 .only.

উৎসর্গ

আমার দাদা **বরুণ শঙ্কর**কে
নানান সময় তাঁর ওপর দিয়ে বহু
ঝড়-ঝাপটা গেছে কিন্তু তাঁকে
সবসময়ই দেখেছি মহীরুহের মতো
খাড়া হয়ে থাকতে!

ভূমিকা

সেবা প্রকাশনী থেকে একদা প্রকাশিত আত্মউন্নয়নমূলক বইগুলো একসময় বেশ পড়তাম। গল্পের ঢঙে লেখা বলে পড়তে ভালোই লাগত। তবে কখনও চিন্তা করিনি এ ধরনের বই আমাকে অনুবাদ করতে হবে। মুক্তদেশের তরুণ প্রকাশক জাবেদ ইমন একদিন যখন ড. জোসেফ মারফির 'The Power of Your Subconscious Mind' বইটি নিয়ে এসে অনুরোধ করতে লাগলেন, 'দাদা, বইটি পড়ে দেখুন। আপনার ভাল লাগবে।' ভাল না লাগলে অনুবাদ করবেন না।' আমি জাবেদ ইমনের চাপাচাপিতে অনিচ্ছাসত্ত্বেও বইটি নিয়ে বসলাম। দুটো অধ্যায় পড়ার পরে আবিষ্কার করলাম, সত্যি তো! বেশ ভাল লাগছে। অবচেতন মনের এত ক্ষমতা আমি জানতামই না! এবং অবাক হয়ে লক্ষ্য করলাম অবচেতন মনকে অজান্তেই নানান কমান্ড দিয়ে চলেছি এবং তার ফলও পাচ্ছি। একটা উদাহরণ দিই তাহলে বিষয়টি আরও পরিষ্কার হবে।

সবাই জানে আমি সারারাত জেগে লিখি এবং দিনের বেলায় ঘুমাই। এ অভ্যাসটি কিন্তু ভাল নয়। কারণ বেলা দুটা-তিনটার সময় ঘুম থেকে ওঠার পরে দিনের বেলা এক ঘণ্টা লেখার সময় পাওয়া যায় না। আমি ড. জোসেফ মারফির এ বইটি পড়ে জানলাম অবচেতন মনকে যদি হুকুম দেয়া যায় আমি অমুক সময়ে ঘুম থেকে উঠতে চাই, তাহলে ঠিক সেই সময়েই ঘুম ভেঙে যাবে।

আমি তা-ই করলাম। অবচেতন মনকে নির্দেশ দিলাম আমি এখন থেকে দুপুর বারোটার মধ্যে ঘুম থেকে জাগতে চাই যাতে দিনের বেলা অন্তত ঘণ্টা দুই লিখতে পারি। বিশ্বাস করুন, এখন ঠিক বারোটার সময় আমার ঘুম ভেঙে যাচ্ছে এবং আমি দিব্যি দিনের কিছুটা সময় লেখালেখিতে ব্যয় করতে পারছি।

আমাকে শুধু ঘুমের অভ্যাসই বদলে দিতে সাহায্য করেনি, আরও কিছু অভ্যাস ত্যাগ করতে সহায়ক হয়েছে। আমার বিশ্বাস, আপনারাও এ বইটি পড়ে, অবচেতন মনের অত্যাশ্চার্য ক্ষমতা কাজে লাগিয়ে নানান উপকার পাবেন।

মুক্তদেশের প্রকাশক জাবেদ ইমন চাইছেন এ ধরনের আরও বই আমাকে দিয়ে অনুবাদ করাতে। আমি তাঁর প্রস্তাবে রাজি হয়ে যাব ভাবছি!

অনীশ দাস অপু
০৫.০২.২০১৫

ড.জোসেফ মারফি বৃত্তান্ত

ড. জোসেফ মারফি একজন আইরিশ লেখক, (জন্ম ১৮৯৮, ২০ মে-মৃত্যু ১৯৮১, ১৬ ডিসেম্বর)। তাঁর বাবা ছিলেন স্কুল শিক্ষক। তিনি প্রিস্টহুড নিয়ে পড়াশোনা করে জেসুইদের সঙ্গে যোগ দেন। কুড়ি বছর বয়সে তিনি আমেরিকা চলে আসেন এবং নিউইয়র্কে ফার্মাসিস্ট হিসেবে ক্যারিয়ার শুরু করেন।

১৯৪০-এর দশকের মাঝামাঝি সময় মারফি লস এঞ্জেলেসে গিয়ে রিলিজিয়াস সায়েন্স-এর প্রতিষ্ঠাতা আর্নেস্ট হোমসের সঙ্গে পরিচিত হন এবং পরে এ বিষয়ে শিক্ষা দিতে শুরু করেন। ১৯৪৯ সালে তাঁকে লস এঞ্জেলেসে ডিভাইন চার্চের যাজক পদে অধিষ্ঠিত করা হয়। সেখানে তিনি দেশের অন্যতম বৃহৎ 'নিউ থট' সমাবেশ গড়ে তোলেন। পরবর্তী দশকে মারফি বিয়ে করেন এবং সাউদার্ন ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয় থেকে মানোবিজ্ঞানে পিএইচডি ডিগ্রি লাভ করেন এবং লেখালেখি শুরু করেন। আত্ম উন্নয়নমূলক প্রচুর বেস্টসেলার বই তিনি রচনা করেছেন যা বিশ্বজুড়ে কোটি মানুষের উপকার করেছে। এগুলোর মধ্যে দ্য পাওয়ার অব ইউর সাবকনশাস মাইন্ড উল্লেখযোগ্য। ড. জোসেফ মারফির কয়েকটি উল্লেখযোগ্য বইয়ের মধ্যে রয়েছে : The Miracles of Your Mind, Peace Within Yourself, How to use Your Healing Power, Living Without Strain, Your Infinite Power to be Rich, The Cosmic Power Within You, Hot to use the Laws of Mind, These Truths Can Change Your Life ইত্যাদি।

মুক্তদেশ থেকে প্রকাশিত এ লেখকের অন্যান্য বই

১. প্রেতচক্র (হরর গল্প সংকলন)	মূল্য : ২০০/=
২. পিশাচের প্রতিহিংসা (পিশাচ উপন্যাস)	মূল্য : ২৫০/=
৩. ভয়ংকর মগজখেকো (হরর উপন্যাস)	মূল্য : ৩০০/=
৪. মাইন্ড রিডার (আত্মউন্নয়ন)	মূল্য : ৩০০/=
৫. থিংক অ্যান্ড গ্রো রিচ্	মূল্য : ২৫০/=

সূচি

আপনার অনেক কিছু দেয়ার আছে

একশো দশ বছর

অবসর– এক নতুন অভিযাত্রা

তিনি আরও ভাল কাজের জন্য গ্রাজুয়েশন করেছিলেন

যৌবনের রহস্য

আপনার মন কখনও বুড়ো হয় না

নিরানব্বুই বছরেও তার মন ছিল সচল

সিনিয়র সিটিজেনদেরকে আমাদের প্রয়োজন আছে

মনে রাখুন এ কথাগুলো

এ বইটি কীভাবে আপনার জীবনে মিরাকল ঘটাতে পারে

বিশ্বজুড়ে নারী-পুরুষের জীবনে মিরাকল বা অলৌকিক ঘটনা আমি ঘটতে দেখেছি। আপনার জীবনেও মিরাকল ঘটবে– যখন আপনি নিজের অবচেতন মনের জাদুকরী শক্তিগুলো ব্যবহার করবেন। এ বইটি লেখা হয়েছে আপনার অভ্যাসগত চিন্তাভাবনা, চিত্রকল্পরাশির গঠন, ফ্যাশন শেখাতে এবং আপনার নিয়তি গঠন করার জন্য।

আপনি কি প্রশ্নগুলোর জবাব জানেন?

কেন একজন মানুষ মনে দুঃখ নিয়ে থাকে এবং অপরজন থাকে সুখী? একজন কেন হাসিখুশি, সমৃদ্ধশালী এবং অপরজন কেন চিন্তাক্লিষ্ট ও গরিব? একজন কেন থাকে ভীত ও চিন্তিত অথচ অপরজনের মনে থাকে আস্থা এবং আত্মবিশ্বাস? কেন একজন ব্যক্তি বাস করে সুন্দর, বিলাসবহুল বাড়িতে কিন্তু অপরজনকে থাকতে হয় বস্তিতে, যাপন করতে হয় দারিদ্র্যক্লিষ্ট জীবন?

কেন একজন জীবনে প্রভূত সাফল্য অর্জন করে এবং অন্যজন শুধু ব্যর্থই হয়? একজন বক্তা কেন অসাধারণ বক্তৃতা করে দারুণ জনপ্রিয় হয়ে উঠতে পারে অথচ অপরজন একেবারেই সাধারণ বাগ্মী এবং অজনপ্রিয়? একজন কী করে তার বেলায় হয়ে ওঠে একটি প্রতিভা অথচ অপরজন কেন সারাজীবন পরিশ্রম করেও উল্লেখযোগ্য কিছু করে দেখাতে পারে না?

কেন একজন তথাকথিত অনিরাময়যোগ্য অসুখ থেকে সেরে ওঠে কিন্তু অপরজন সারে না? কেন এত ভাল ভাল দয়ালু, ধর্মপ্রাণ মানুষ তাদের শরীর এবং মনে নির্যাতন ভোগ করে চলে? অথচ দুশ্চরিত্র এবং পাপিষ্ঠ লোকজন ভোগ করে চমৎকার স্বাস্থ্য, অর্জন করে সাফল্য এবং সমৃদ্ধি?

একজনের বিবাহিত জীবন কেন সুখের হয় কিন্তু অপরজনের কেন হয় না?

আপনার চেতন এবং অবচেতন মনে এসব প্রশ্নের জবাব কি আছে?

নিশ্চয় আছে।

এ বইটি লেখার কারণ

এ বইটি লিখতে আমাকে তাড়িত করেছে ওপরের প্রশ্নগুলোর জবাব খোঁজার গভীর আকাঙ্ক্ষা থেকে। আমি আপনার মনের মৌলিক সত্যগুলো যতদূর সম্ভব সহজসরল ভাষায় ব্যাখ্যা করার চেষ্টা করেছি। আমি বিশ্বাস করি জীবন ও মনের বেসিক এবং ফান্ডামেন্টাল আইনগুলো প্রতিদিনকার সাধারণ ভাষায় প্রকাশ করা সম্ভব। আপনারা লক্ষ্য করবেন এ বইতে যে ভাষা ব্যবহার করা হয়েছে তা আপনাদের দৈনিক পত্রিকা, সাময়িকী, আপনাদের কর্মসংস্থান, বাড়ি ইত্যাদি সব জায়গাতেই ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

আমি আপনাদেরকে অনুরোধ করব এ বইটি মনোযোগ দিয়ে পড়ুন এবং এর কলাকৌশলগুলো প্রয়োগ করুন। যদি তা-ই করেন, আমি নিশ্চিত আপনি পেয়ে যাবেন মিরাকল ঘটানোর এক ক্ষমতা যা আপনার জীবন থেকে সমস্ত বিভ্রান্তি, দুঃখ-দুর্দশা, বিষণ্নতা এবং ব্যর্থতা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য করবে। এ বই আপনাকে দেখিয়ে দেবে আপনার সত্যিকারের জায়গা, সমাধান করবে আপনার সমস্যা, আপনার মনের আবেগ এবং শারীরিক বন্ধনগুলো রক্ষা করবে এবং আপনাকে স্বাধীনতা, সুখ ও শান্তিময় মনের রাজকীয় রাস্তায় অধিষ্ঠিত করবে।

আপনার অবচেতন মনের এই মিরাকল ঘটানো শক্তি পারবে আপনার অসুস্থতা দূর করতে, আবার আপনাকে কর্মক্ষম এবং শক্তিশালী করে তুলবে। অভ্যন্তরীণ শক্তিগুলোর ব্যবহার শিখে গেলে আপনি ভয়ের কারাগারের দরজা খুলে ফেলতে পারবেন এবং প্রবেশ করবেন একটি স্বর্গীয় জীবনে।

মিরাকল ঘটানো শক্তি বিমুক্ত করা

ব্যক্তিগত রোগমুক্তি হতে পারে আমাদের অবচেতন মনের শক্তির সবচেয়ে বড় প্রমাণ। অনেক বছর আগে আমি আমার অবচেতন মনের শক্তি প্রয়োগ করে একটি মারাত্মক রোগ থেকে নিজেকে সারিয়ে তুলি। এখনও আমি দিব্যি সুস্থ।

তখন যে কৌশল অবলম্বন করেছিলাম তার কথা এ বইতে বিস্তারিত লেখা আছে। আমার ধারণা এটি অন্যকেও তাদের রোগমুক্ত হতে সাহায্য করবে। কারণ আমাদের সকলের অবচেতন মনের মধ্যেই রয়েছে একই অসীম রোগ সারানোর ক্ষমতা। আমার এক জ্যেষ্ঠ ডাক্তার বন্ধুকে ধন্যবাদ তাঁর সদাশয় পরামর্শের জন্য এ কারণে যে অকস্মাৎ আমি উপলব্ধি করি সে ক্রিয়েটিভ ইন্টেলিজেন্স যা আমার সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গ তৈরি করেছে, আমার দেহ নকশা করেছে, আমার হৃৎপিণ্ড চালু রেখেছে এগুলো আসলে নিজেই নিজেদের সারিয়ে তুলতে সক্ষম।

প্রাচীন প্রবাদেই তো আছে, 'ডাক্তার ক্ষতে ব্যাণ্ডেজ বাঁধেন আর ঈশ্বর ওটা সারিয়ে তোলেন।'

ফলপ্রসূ প্রার্থনায় ঘটে আশ্চর্য ঘটনা

বৈজ্ঞানিক প্রার্থনা হলো সচেতন এবং অবচেতন মনের সুদৃশ্যভাবে সাজানো মিথস্ক্রিয়া যা বৈজ্ঞানিকভাবে একটি সুনির্দিষ্ট উদ্দেশ্যের জন্য কাজ করে। এ বইটি আপনাকে শেখাবে কীভাবে বৈজ্ঞানিক উপায়ে আপনি আপনার ভেতরের অসীম ক্ষমতাকে জাগিয়ে তুলবেন, জীবনের কাছে যা চাইছেন তা পাবার জন্য আপনাকে যোগ্য করে তুলবে। আপনি একটি সুখি, সমৃদ্ধ এবং পরিপূর্ণ জীবনের আকাঙ্ক্ষা করেন। এই মিরাকল ঘটানো শক্তিটি ব্যবহার শুরু করুন এবং দেখুন কত মসৃণ হয়ে যাচ্ছে আপনার দৈনন্দিন কাজগুলো, ব্যবসায়িক সমস্যাগুলো সমাধান করতে পারেছেন, পারিবারিক সম্পর্কের সুর ফিরে আসছে।

এ বইটি কিন্তু আপনাকে বেশ কয়েকবার পড়তে হবে। অনেকগুলো অধ্যায়ই দেখাবে কীভাবে এই দারুণ শক্তিটি কাজ করে এবং কীভাবে আপনি আপনার ভেতরের লুকানো অণুপ্রেরণা এবং জ্ঞানকে টেনে বের করে নিয়ে আসবেন। অবচেতন মনকে ইমপ্রেস করার সাধারণ কলাকৌশলগুলো শিখে নিন। অসীম স্টোরহাউজের গায়ে টোকা দেয়ার নতুন বৈজ্ঞানিক পথ অনুসরণ করুন। বইটি সাবধানে, মনোযোগ দিয়ে পড়ুন, ভালোবেসে পাঠ করুন। প্রমাণ করে দেখান এ বইটি সত্যি আপনাকে সাহায্য করতে পারে। আমি বিশ্বাস করি এ বই আপনার জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দেবে।

সবাই প্রার্থনা করে

কীভাবে কার্যকর বা ফলপ্রসূ প্রার্থনা করতে হয় জানেন কি? দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডের একটি অংশ হিসেবে শেষ কবে আপনি প্রার্থনা করেছেন? জরুরি প্রয়োজনে, বিপদে-আপদে অথবা অসুস্থতার সময় নিশ্চয় আপনি প্রার্থনা করে ভাসিয়ে দিয়েছেন।

প্রতিদিনকার খবরের কাগজগুলো পড়ুন। ওখানে খবর ছাপা হয় দেশের মানুষ তথাকথিত অনিরাময়যোগ্য ব্যাধিতে আক্রান্ত শিশুর নিরাময়ের জন্য প্রার্থনা করছে, প্রার্থনা করছে জাতিগত শান্তির জন্য কিংবা বন্যায় ভেসে যাওয়া, খনির মধ্যে আটকা পড়া একদল খনি শ্রমিকের জন্য। পরে এ খনি শ্রমিকরা যখন উদ্ধার পায় তখন জানতে পারি উদ্ধার পাবার জন্য তারা নাকি প্রার্থনা করছিল।

বিপদের সময় প্রার্থনায় কাজ হয়। তবে কবে বিপদে পড়বেন আর তখন প্রার্থনার জন্য আপনার বসে থাকার দরকার কী? প্রার্থনায় নাটকীয় জবাবের কথা পত্রিকার পাতার হেড লাইন হয়। বলা হয় ফলপ্রসূভাবে প্রার্থনা করা হয়েছে বলেই কাজ হয়েছে। কিন্তু শিশুরা যে প্রার্থনা করে, প্রতিদিন টেবিলে বসে যে ঈশ্বর বন্দনা করা হয়, ধর্মপ্রাণ মানুষ যে ঈশ্বরের সঙ্গে যোগাযোগের একমাত্র মাধ্যম হিসেবে প্রার্থনাকেই বেছে নেয় সে কথা ক'জন জানে?

লোকের সঙ্গে কাজ করতে গিয়ে আমি প্রার্থনার প্রকারভেদ দেখেছি। আমি আমার ব্যক্তিগত জীবনে প্রার্থনার যে কত শক্তি আছে তার অভিজ্ঞতা অর্জন করেছি এবং যারা প্রার্থনা করে লাভবান হয়েছে এরকম কিছু লোকের সঙ্গে কথা বলেছি। তবে সাধারণত যে সমস্যাটি হয় তা হলো, কাউকে বলা যে কীভাবে প্রার্থনা করতে হবে। মানুষ যখন বিপদে পড়ে তখন ঠিকভাবে চিন্তা করতে পারে না, কাজকর্মেও ভুল হয়ে যায়। সমস্যা তাদেরকে গ্রাস করে এবং তাদের শোনা ও বুঝবার ক্ষমতা নষ্ট করে দেয়। তখন তাদের প্রয়োজন হয় একটি সহজ ফর্মুলা, একটি সুনিশ্চিত, কার্যক্রম প্যাটার্ন যা সহজ এবং সুনির্দিষ্ট।

এ বইয়ের বিশেষ দিক

এ বইয়ের বিশেষ দিক হলো এটি একদমই সহজসরল একটি বই। এতে আপনি সহজ সব কলাকৌশল এবং ফর্মুলা পাবেন যা সহজেই আপনার দৈনন্দিন জীবনে কাজে লাগাতে পারবেন। আমি সারা বিশ্বের নারী-পুরুষদেরকে এই সরল প্রক্রিয়াগুলো শিখিয়েছি।

এ বইয়ের বিশেষ অধ্যায়গুলো আপনাকে আকর্ষণ করবে কারণ এগুলো ব্যাখ্যা দেবে আপনি যা প্রার্থনা করেন কেন তার বিপরীতটাই আপনার কপালে জোটে। সারা বিশ্বের নানান মানুষ আমাকে হাজারবার জিজ্ঞেস করেছে, 'কেন আমি প্রার্থনা করা সত্ত্বেও তার কোনো জবাব পাইনি?' এ বইতে এই সাধারণ অভিযোগের জবাব আছে। অবচেতন মনের ওপর ছাপ ফেলার বিভিন্ন উপায় এবং সঠিক জবাব লাভ এ বইটিকে অসাধারণ মূল্যবান একটি গ্রন্থে পরিণত করেছে।

আপনি কী বিশ্বাস করেন?

লোকে যা ভাবে তা একজনের প্রার্থনার মাধ্যমে জবাব প্রাপ্তি ঘটবে বলেও বিশ্বাস করে না। প্রার্থনার জবাব মেলে তখনই যখন একজনের অবচেতন মন তার মনছবি কিংবা চিন্তায় সাড়া দেয়। বিশ্বাসের এই বিধিই হলো বিশ্বজুড়ে সকল ধর্মের গোপন ক্রিয়াশীল নীতি। এটাই হলো তাদের মনস্তাত্ত্বিক সত্যের লুকায়িত কারণ।

বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বী খৃষ্টান, মুসলমান এবং ইহুদিদের বিশ্বাসের মধ্যে বিস্তর ফারাক থাকা সত্বেও তাদের প্রার্থনার জবাব পায়। এটা কী করে ঘটে? এর জবাব হলো তারা যে প্রার্থনা করে তার মানসিক গ্রহণযোগ্যতার প্রতি বিশ্বাস এবং গ্রহণোন্মুখতা (receptivity)

জীবনের বিধি হলো বিশ্বাসের বিধান। বিশ্বাসকে সংক্ষেপে আপনার মনের ভাবনা বলা যায়। একজন লোক যা চিন্তা করে, অনুভব করে এবং বিশ্বাস করে, তার মন, শরীর এবং পারিপার্শ্বিকতার অবস্থাও তেমনটাই হয়ে থাকে। একটি কৌশল, একটি নিয়ম বা পদ্ধতি গড়ে ওঠে আপনি কী করছেন এবং কেন করছেন তার ওপর ভিত্তি করে। এটি আপনার জীবনের সকল ভাল ভাল জিনিসের অবচেতন মূর্তপ্রকাশে সাহায্য করবে। যে প্রার্থনার জবাব মেলে তা হলো আপনার হৃদয়ের আকাঙ্ক্ষার উপলব্ধি।

আকাঙ্ক্ষাই প্রার্থনা

সকলেরই আকাঙ্ক্ষা থাকে সুস্বাস্থ্য, সুখ, নিরাপত্তা মানসিক শান্তি পাবার জন্য। কিন্তু আমাদের মধ্যে কতজন এসব লক্ষ্য অর্জনে সক্ষম হয়? সম্প্রতি এক বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষক আমাকে বলেন, 'আমি জানি আমি যদি আমার মানসিক প্যাটার্ন বদলে ফেলি এবং আমার ইমোশনাল লাইফ রিডাইরেক্ট করে দিই, আমার হার্টের অবস্থার উন্নতি ঘটবে। আমি তা জানি। তবে সমস্যা হলো আমি কোনো কৌশল জানি না, জানি না প্রক্রিয়া কিংবা কার্যপ্রণালী। নানান সমস্যায় আমার মন অস্থির হয়ে দোটানায় ভুগতে থাকে আর নিজেকে আমার মনে হয় অসুখি, হতাশ এবং পরাজিত।'

এই অধ্যাপকটির আকাঙ্ক্ষা ছিল সুস্বাস্থ্যের জন্য। তাঁর যা দরকার ছিল তা হলো তাঁর মন কীভাবে কাজ করে তা জানবার রাস্তা। এটিই তাঁকে পারত তাঁর আকাঙ্ক্ষা পূরণে সহায়তা করতে। এ বইতে বর্ণিত নিরাময় করার প্রণালীগুলো অভ্যাস করার মাধ্যমে তিনি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হয়ে ওঠেন।

সবার জন্য একটি মন

আপনার অবচেতন মনের মিরাকল ঘটানো শক্তি আপনার আমার সামনেই রয়েছে এবং সেটা বহু বহু আগে থেকেই। চিরন্তন সত্য এবং জীবনের নিয়মনীতি সকল ধর্মের আগেই ঘটেছে। এ ভাবনা মাথায় রেখে আপনাকে এ বইটি পড়তে বলব। কারণ বইয়ের সামনের অধ্যায়গুলোতে রয়েছে মনের অসাধারণ শক্তির এক আধারের কথা। এটি মানসিক এবং শারীরিক ক্ষত সারিয়ে তুলবে, ভীত মনকে স্বাধীন করে তুলবে এবং দারিদ্র্য, ব্যর্থতা, দুঃখ, হতাশা ইত্যাদি সবকিছু থেকে আপনাকে মুক্ত করবে।

শুধু আপনাকে যা করতে হবে তা হলো মানসিক এবং আবেগী ইচ্ছেগুলোর বাস্তবরূপ প্রকাশ। আপনার অবচেতন মনের সৃজনশীল শক্তি নিজ থেকেই সাড়া দেবে। আর কাজটা আজ থেকে, এখুনি শুরু করে দিন। আপনার জীবনে দারুণ দারুণ সব ব্যাপার ঘটতে দিন! এ অভ্যাস বজায় রাখুন সেদিন পর্যন্ত যতদিন পর্যন্ত না আঁধার কেটে আপনার জীবনে ঝলমল করে ওঠে আলো।

অধ্যায়-১

আপনার ভেতরকার কোষাগার

আপনার নাগালের মধ্যেই রয়েছে অসীম সম্পদ। এগুলো পেতে আপনাকে কেবল আপনার মনের চোখ খুলতে হবে এবং আপনার ভেতরে যে বিরাট কোষাগার রয়েছে তা লক্ষ্য করতে হবে। আপনার ভেতরে যে ভাণ্ডার বা গুদামঘর রয়েছে, জীবনকে দারুণভাবে এবং পর্যাপ্ত পরিমাণ উপভোগ করতে হলে তা থেকে সবকিছুই আপনি নিয়ে নিতে পারবেন।

বেশিরভাগ লোকেই তাদের সম্ভাবনাকে রুদ্ধ করে রাখে কারণ তারা নিজেদের মধ্যেকার অসীম ও সীমাহীন ভালোবাসার এই ডাক্তার সম্পর্কে একেবারেই অজ্ঞ। আপনি যা-ই চান, সেটা বের করে নিয়ে আসুন।

চুম্বকায়িত একখণ্ড লোহা দিয়ে তার নিজের ওজনের বারো গুণ বেশি ভার তোলা যায়। কিন্তু একই লোহাকে চুম্বকশূন্য করুন, ও দিয়ে একটি পালক পর্যন্ত তুলতে পারবেন না।

একইভাবে দুই ধরনের লোক আছে। একদল লোক চুম্বকায়িত যারা আত্মবিশ্বাস এবং আস্থায় ভরপুর। এরা জানে এদের জন্মই হয়েছে সাফল্য এবং বিজয় অর্জন করার জন্য।

অপরদল, এটিই দলে ভারী, এরা চুম্বকশূন্য। এদের মনজুড়ে ভয় এবং শংকা। কোনো সুযোগ এলে এরা প্রথমেই আশংকা প্রকাশ করে, যদি আমি ব্যর্থ হই। যদি আমার অর্থ লোকসান যায়। লোকে তো আমাকে নিয়ে হাসাহাসি করবে। এ ধরনের মানুষ জীবনে বেশিদূর যেতে পারে না। সামনে যাওয়ার ভয় কাজ করে বলেই এরা যেখানে আছে সেখানেই থেকে যায়।

আপনি যখন কালের গোপনীয়তা আবিষ্কার করে তা ব্যবহার করতে শিখবেন তখন নিজেও হয়ে উঠবেন একজন চুম্বকায়িত মানুষ।

কালের প্রধান গোপনীয়তা

ধরুন কেউ যদি আপনাকে জিজ্ঞেস করে কালের প্রধান গোপনীয়তা কী, আপনি কী জবাব দেবেন? পারমাণবিক শক্তি? আন্তগ্রহ ভ্রমণ? কৃষ্ণ গহ্বর? না, এগুলোর কোনোটিই নয়। তাহলে প্রধান রহস্য বা গোপনীয়তাটি কী? এটির সন্ধান মিলবে কোথায়? একে বুঝতে শিখে কীভাবে কাজে লাগানো যাবে?

জবাবটি অতি সরল। এ রহস্য বা গোপনীয়তা হলো আপনার অবচেতন মনের অসাধারণ মিরাকল ঘটানোর শক্তি। এ জায়গাটিতেই মানুষ সবার শেষে উঁকি দেয়, এ কারণে এর সন্ধানও লাভ করে খুব কম সংখ্যক লোক।

আপনার অবচেতন মনের দুর্দান্ত শক্তি

আপনার অবচেতন মনের লুকানো শক্তির সঙ্গে যোগাযোগ এবং তাকে মুক্ত করার উপায়টি আপনি যখন একবার শিখে যাবেন, আপনার জীবনে চলে আসবে আরও বেশি ক্ষমতা, আরও ধনসম্পদ, আরও সুস্বাস্থ্য, আরও সুখ এবং আরও আনন্দ।

এ শক্তি আপনাকে অর্জন করতে হবে না। এ তো আপনার কাছেই আছে। তবে এটি কীভাবে ব্যবহার করতে হয় তা শিখতে হবে। এটিকে আপনার অবশ্যই বুঝতে হবে যাতে জীবনের সকল ক্ষেত্রে একে কাজে লাগাতে পারেন।

এ বইতে যে সহজ সরল কৌশল এবং প্রক্রিয়াগুলো বর্ণনা করা হয়েছে তা যদি আপনি অনুসরণ করেন তাহলেই আপনি প্রয়োজনীয় জ্ঞান এবং দৃষ্টিভঙ্গিটি অর্জন করে ফেলবেন। আপনি নতুন এক আলো দ্বারা অণুপ্রাণিত হতে পারবেন, এক নতুন শক্তি উৎপাদন করতে পারবেন যা আপনাকে আপনার প্রত্যাশাগুলো বুঝতে সাহায্য করবে এবং আপনার সকল স্বপ্ন সত্যি করে তুলবে। এখন আপনিই সিদ্ধান্ত নিন আগের চেয়ে আপনার জীবন আরও সময়োপযোগী করে তুলবেন কিনা।

আপনার অবচেতন মনের গভীরে বাস করে সীমাহীন জ্ঞান, অপরিসীম শক্তি এবং যা যা প্রয়োজন তার অফুরন্ত সরবরাহ। এটি ওখানে অপেক্ষা করছে আপনারই উন্নয়নের জন্য। আপনি আপনার মনের গভীরে এগুলোর সুপ্ত শক্তি চিনতে পারলে তারা আকার গঠন করে আত্মপ্রকাশ করবে।

আপনি যদি খোলা মনের মানুষ হন, আপনার অবচেতন মনের অসীম জ্ঞান বুদ্ধি আপনার জন্য সবকিছু অবারিত করে দিতে পারবে। তা আপনি যখন, যে

মুহূর্তেই চান না কেন। আপনি নতুন নতুন চিন্তা এবং আইডিয়া পাবেন, নতুন কিছু আবিষ্কার করতে পারবেন, কাজের নতুন ধরন সৃষ্টি করতে সক্ষম হবেন। আপনার অবচেতন মনের অসীম জ্ঞান আপনাকে নতুন ধরনের জ্ঞানের রাজ্যে প্রবেশের সুযোগ করে দেবে।

আপনার অবচেতন মনের জ্ঞানের সাহায্যে আপনি যথার্থ সঙ্গীকেও আকর্ষণ করতে পারবেন। পেয়ে যাবেন সঠিক বিজনেস সহকারী কিংবা পার্টনার। এটি আপনাকে দেখাবে কীভাবে প্রয়োজনীয় অর্থ জোগাড় করতে হয় এবং এ আপনাকে অর্থনৈতিক স্বাধীনতা দেবে, পূরণ করবে মনের আকাঙ্ক্ষা।

আপনার ভেতরকার পৃথিবীর চিন্তা-চেতনা, অনুভব, শক্তি, আলো, প্রেম এবং সৌন্দর্য আবিষ্কার করার অধিকার আপনার রয়েছে। অদৃশ্য হলেও এর শক্তি বিশাল। আপনার অবচেতন মনের মাঝেই পেয়ে যাবেন সকল সমস্যার সমাধান। একবার যখন এই লুকানো ক্ষমতা বের করার উপায় শিখে যাবেন, শক্তিটির অধিকারী হয়ে উঠবেন এবং পেয়ে যাবেন প্রয়োজনীয় জ্ঞান যার সাহায্যে আপনি এগিয়ে যেতে পারবেন সামনে অভিষ্ট লক্ষ্য সিদ্ধিতে।

আমি দেখেছি অবচেতন মনের শক্তি একেবারে ভঙ্গুর মানুষকে কীভাবে ওপরে তুলে দিয়েছে। তাদেরকে আবার করে তুলেছে সম্পূর্ণ, অপরিহার্য এবং শক্তিমান। তাদের মন তাদেরকে মুক্ত করে দিয়েছে এ পৃথিবীতে বেরিয়ে পড়ে সুখ, সুস্বাস্থ্য এবং আনন্দময় অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্য। আপনার অবচেতন মনে একটি আশ্চর্য আরোগ্য সহায়ক শক্তি রয়েছে যার সাহায্যে বিক্ষিপ্ত মনকে শান্ত করা যায়, ভগ্ন হৃদয় জোড়া লাগানো সম্ভব। এ আপনার মনের কারাগারের দরজা খুলে দিয়ে আপনাকে স্বাধীন করে দেবে। সকল প্রকার বস্তুগত এবং শারীরিক বন্ধন থেকে আপনাকে করবে মুক্ত।

কর্মপদ্ধতির ভিত্তির প্রয়োজনীয়তা

প্রচেষ্টার যে কোনো ক্ষেত্রে উন্নতি করতে চাইলে একটি প্রথম পদক্ষেপ খুবই দরকার। আপনাকে কর্মপদ্ধতির একটি ভিত বা বুনিয়াদ অবশ্যই আবিষ্কার করতে হবে যার আবেদন সর্বজনীন। আপনার অবচেতন মনের কর্মকাণ্ড সম্পর্কে দক্ষ হয়ে ওঠার আগে আপনাকে অবশ্যই এর নীতি নিয়মগুলো বুঝতে হবে। একবার এটি অর্জিত হলে আপনি এর শক্তি প্রাকটিস করতে পারবেন এ ভেবে

যে এর ফলাফল অবশ্যই পাওয়া যাবে। আপনি নির্দিষ্ট এবং বিশেষ যেসব উদ্দেশ্য ও লক্ষ্য সুসম্পন্ন করতে চাইছেন তাতে এই শক্তিগুলো প্রয়োগ করতে পারবেন।

বহুদিন আমি রসায়ন পেশার সঙ্গে জড়িত ছিলাম। শুরুর দিকের ট্রেনিংয়েই আমি জেনে ফেলি হাইড্রোজেনের দুটি পরমাণু এবং অক্সিজেনের একটি পরমাণু একত্রিত করলে পানি উৎপাদিত হয়– মাঝে মাঝে নয়, সর্বদাই। আপনি যদি অক্সিজেনের একটি পরমাণু, কার্বনের একটি পরমাণু মিশ্রিত করেন তাহলে বিষাক্ত গ্যাস কার্বন মনোক্সাইড উৎপাদিত হবে। কিন্তু আপনি যদি আরেকটি অক্সিজেনের পরমাণু যোগ করেন তাহলে পাবেন কার্বন ডি অক্সাইড, এ গ্যাসটি প্রাণীকুলের জন্য ক্ষতিকর নয় এবং উদ্ভিদের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়। এই বিষয়গুলো ইউনিভার্সাল এবং এগুলোর কদাপি পরিবর্তন ঘটবে না।

রসায়ন, পদার্থ এবং গণিতের যেসব নিয়ন নীতি রয়েছে তা আপনার অবচেতন মনের নিয়মনীতির মতোই কাজ করে। আপনি রাসায়নিক এবং শারীরিক শক্তির ব্যবহার করতে চাইলে এসব বিষয়ের নিয়মনীতি অবশ্যই জানতে হবে। আপনি আপনার অবচেতন মনের শক্তি ব্যবহার করতে চাইলে আপনার অবশ্যই এর নিয়মনীতি জানতে হবে।

সাধারণ যেসব নিয়মনীতি রয়েছে সেগুলো জেনে নিন। পানি তার নিজস্ব ধারায় বয়ে চলে। এটি একটি সর্বজনীন নিয়ম। তরল যে কোনো পদার্থই যে কোনো জায়গায় পানির মতো আচরণ করবে।

প্রাচীন মিশরীয়রা এই নিয়মনীতি মেনে চলতেন। প্রকাণ্ড প্রকাণ্ড সব পিরামিডের ভিত্ তৈরিতে তারা এটি ব্যবহার করতেন। বর্তমানে প্রকৌশলীরা কৃষি কাজ থেকে শুরু করে হাইড্রলিক পাওয়ার স্টেশন নির্মাণে সব ক্ষেত্রেই এ নিয়ম মেনে চলেন।

অথবা নিয়ম মেনে নিন। *ধাতব দ্রব্য উত্তপ্ত হলে আকারে বৃদ্ধি পায়।* এ কথাটি যেকোনো জায়গায়, যেকোনো অবস্থায় সত্যি। আপনি একখণ্ড ইস্পাত গরম করুন, এটি আকারে বেড়ে যাবে। এ ইস্পাত চীন, ইংল্যান্ড, ভারত কিংবা মহাশূন্যের ষ্টেশনেই পাওয়া যাক না কেন।

আপনার প্রার্থনার জবাব মিলছে কারণ আপনার অবচেতন মন হলো নিয়মনীতি এবং নিয়মনীতি দ্বারা কাজ করা যায়। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, বিদ্যুতের নিয়ম হলো এটি উচ্চতর থেকে নিম্নতর বিভবে (Potential) কাজ

করে। আপনি যখন একটি বিদ্যুৎ বাতি জ্বালান কিংবা ইলেকট্রিক স্টোভে রান্না করেন তখন বিদ্যুতের নিয়মনীতি বদলে ফেলেন না। না, আপনি কেবল নিয়মটি ব্যবহার করছেন। প্রকৃতির সঙ্গে সহযোগিতা করার মাধ্যমে আপনি দারুণ সব আবিষ্কার করতে পারবেন যা বহুভাবে মানবতার মঙ্গল বয়ে আনবে।

আপনার অবচেতন মন হলো মূলতত্ত্ব। এটি বিশ্বাসের আইন অনুসারে কাজ করে। আপনাকে অবশ্যই জানতে হবে বিশ্বাস কী, কেন এটি কাজ করে এবং কীভাবে কাজ করে।

আপনার মনের নিয়মকানুনগুলোই হলো বিশ্বাসের আইন। এর অর্থ যেভাবে আপনার মন কাজ করে তা বিশ্বাস করা, বিশ্বাসের ওপর বিশ্বাস রাখা। মনের বিশ্বাস মানে আপনার মনের চিন্তা ভাবনা, আর কিছু নয়।

আপনার অবচেতন মন যেসব অভিজ্ঞতা, ঘটনা, অবস্থা এবং কর্ম উৎপাদন করে তা আপনার চিন্তাভাবনারই প্রতিক্রিয়া মাত্র। মনে রাখবেন নিজের মনের ওপর বিশ্বাস রাখলেই কেবল ফল পাবেন। ভুয়া বিশ্বাস থেকে সরে আসুন, ভুয়া মতবাদ, কুসংস্কার এবং ভয় যা আমাদের মানব জাতির জন্য মহামারীস্বরূপ তা কখনোই গ্রহণ করবেন না। বিশ্বাস করুন ঈশ্বরের বিধানে এবং জীবনের সত্যগুলোকে যা কখনও বদলায় না। এতে আপনি কেবল সামনেই এগোতে পারবেন।

মনের দ্বৈততা

আপনার মন একটি তবে ওই একটি মনই দুটি আলাদা বৈশিষ্ট্যের অধিকারী। আপনার মনের দুটি কার্যক্রম একটি থেকে অপরটি আলাদা। প্রতিটিরই রয়েছে নিজস্ব এবং পৃথক গুণ এবং শক্তি।

মনের দুটি কর্মকে স্বতন্ত্র করতে নানা নাম ব্যবহার করা হয়েছে। এর মধ্যে রয়েছে অবজেকটিভ এবং সাবজেকটিভ মাইন্ড, সচেতন এবং অবচেতন মন, জাগ্রত এবং ঘুমন্ত মন, ভলান্টারি এবং ইনভলান্টারি মন, পুরুষ এবং নারী হৃদয় এবং আরও কত কী, এগুলোর নিহিতার্থ যাই হোক না কেন, এগুলো দ্বৈততারই পরিচয় দেয়।

এ বইতে আমি আগাগোড়া 'সচেতন' এবং 'অবচেতন' শব্দ দুটি ব্যবহার করেছি আপনার মনের দ্বৈত প্রবৃত্তি বোঝাতে। আপনাকে আপনার মনের দ্বৈত প্রবৃত্তি চিনতে এবং বুঝতে হবে।

সচেতন এবং অবচেতন মন

আপনার মনের দুটি ফাংশন বুঝবার চমৎকার একটি উপায় হলো মনটিকে একটি বাগান ভেবে নিন। আপনি সেই বাগানের মালি। আপনি আপনার মনে সারাদিন ধরেই চিন্তার বীজ রোপণ করে চলেছেন। বেশিরভাগ সময় আপনি জানেন না যে এ কাজটি করছেন কারণ বীজগুলোর ভিত্তি হলো আপনার নিয়মিত বা অভ্যস্ত চিন্তা।

কল্পনা করুন আপনার অবচেতন মন এক ফালি উর্বর জমি যাতে সবরকম বীজ তা ভালো হোক বা মন্দই হোক, রোপণ করা যাবে। তবে আপনি কাঁটাগাছ লাগালে কি তাতে আঙুর ফলবে? আপনি বুনো উদ্ভিদের বীজ রোপণ করলে নিশ্চয় ডুমুর পাবেন না? প্রতিটি চিন্তাই হলো একটি কারণ, এবং প্রতিটি পরিবেশ হলো একটি প্রভাব। এ কারণেই আপনার চিন্তা ভাবনাগুলোর দায়দায়িত্ব আপনার নিজের নেয়া জরুরি। এতে আপনি আকাঙ্ক্ষিত পরিবেশ তৈরি করতে পারবেন।

এখন থেকেই শান্তি, সুখ, সঠিক কার্যক্রম, সদিচ্ছা এবং সমৃদ্ধির বীজ রোপণ করতে শুরু করুন। এই গুণগুলোর কথা চুপচাপ এবং দৃঢ় প্রত্যয় নিয়ে ভাবুন। আপনার মনের বাগানে এই চমৎকার চিন্তাগুলোর বীজ রোপণ করুন যাতে সোনালি ফসল তুলতে পারেন।

আপনার মন যখন সঠিকভাবে চিন্তা করবে, আপনি সত্যটি বুঝতে পারবেন, আপনার অবচেতন মনে সঞ্চিত চিন্তাভাবনাগুলো যদি হয় গঠনমূলক, সুচারু এবং শান্তিময়, আপনার অবচেতন মনের জাদুকরী কর্মশক্তি সাড়া দিতে থাকবে। এটি চমৎকার পরিবেশ নিয়ে আসবে, আনবে সবকিছুর সেরাটা। একবার যখন আপনি আপনার চিন্তার প্রক্রিয়াগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে শুরু করবেন, আপনি তখন আপনার অবচেতন মনের শক্তি প্রয়োগ করে যে কোনো সমস্যার সমাধান করতে পারবেন।

আপনি যখন একবার আপনার সচেতন ও অবচেতন মনের মিথস্ক্রিয়ার সত্যটি শিখতে পারবেন, গোটা জীবনটাই বদলে যাবে। আপনি বাইরের পরিবেশ বদলাতে চাইলে অবশ্যই এর উৎস পরিবর্তন করতে হবে। অনেকেই পরিবেশ এবং পারিপার্শ্বিক অবস্থা বদলাতে চায় ওই পরিবেশের ওপরই নির্ভর করে। এ স্রেফ সময় এবং শ্রমের অপচয়। জীবনের সমস্ত বিশৃঙ্খলা, বিভ্রান্তি, শূন্যতা এবং সীমাবদ্ধতা দূর করতে চাইলে এর উৎস বা কারণ অবশ্যই দূর করতে হবে। আপনি উৎস বা কারণ দূর করুন, আপনি ফলটা বদলে দিতে পারবেন। একদমই

সরল ব্যাপারটা।

আমরা সবাই অপরিসীম সম্পদের এক অতল সাগরে বাস করি। আপনার অবচেতন মন আপনার চেতন চিন্তাভাবনার প্রতি অনেক সংবেদনশীল। এই চেতনযুক্ত চিন্তাভাবনাগুলো একটি ছাঁচ তৈরি করে যার ভেতর থেকে অবচেতন মনের অসীম জ্ঞান, বুদ্ধি, ভাইটাল ফোর্স এবং এনার্জি প্রবাহিত হয়। এই ছাঁচটিকে আরও ইতিবাচক দিকে গঠন দিন, এবং আপনার শক্তিগুলো রিডাইরেক্ট হয়ে আপনার আরও অনেক বেশি উপকার করবে।

এই বইয়ের প্রতিটি অধ্যায়ে কীভাবে মনের আইনকানুনগুলো ব্যবহার করতে হবে সে বিষয়ে সুদৃঢ় এবং সুনির্দিষ্ট চিত্র অংকিত হয়েছে। একবার এই কৌশলগুলো শিখে গেলে আপনি দারিদ্র্যের বদলে প্রাচুর্যের অভিজ্ঞতা অর্জন করবেন, অশান্তির বদলে শান্তি পাবেন, কুসংস্কার ও অজ্ঞতার বদলে জ্ঞান লাভ করবেন, ব্যর্থতার বদলে সাফল্য আসবে, বিমর্ষতার বদলে আসবে আনন্দ, অন্ধকার ফুঁড়ে পাবেন আলো, কেটে যাওয়া জীবনের সুর ছন্দময় হয়ে উঠবে, ভয়ের বদলে অর্জন করবেন আস্থা এবং আত্মবিশ্বাস। এরচেয়ে আনন্দের বিষয় আর কিছু থাকতে পারে?

বেশিরভাগ বিখ্যাত বিজ্ঞানী, শিল্পী, কবি, গায়ক, লেখক এবং আবিষ্কারকগণ চেতন ও অবচেতন মনের কার্যক্রম গভীরভাবে বুঝতে সক্ষম হয়েছিলেন। এটিই তাঁদেরকে তাঁদের ইপ্সিত লক্ষ্যে পৌঁছে দেয়।

একবার বিখ্যাত গায়ক এনরিকো কারুসোর মধ্যে মঞ্চভীতি প্রবল হয়ে ওঠে। ভয়ের চোটে তাঁর কণ্ঠনালীর পেশী শক্ত হয়ে যায়। তার ভোকাল কর্ড হয়ে ওঠে প্যারালাইজড। তিনি তখন মঞ্চের পেছনে, পোশাক পরা, দরদর করে ঘামছেন। তখনই তাঁর মঞ্চে গিয়ে হাজারও দর্শকের সামনে গান গাওয়ার কথা।

কাঁপতে কাঁপতে তিনি বললেন, 'আমি গাইতে পারব না। ওরা আমাকে নিয়ে হাসাহাসি করবে। আমার ক্যারিয়ার শেষ।'

তিনি ড্রেসিংরুমে ফিরে যেতে ঘুরে দাঁড়ালেন। হঠাৎ থেমে দাঁড়িয়ে চিৎকার করে বললেন, 'আমার ভেতরের ছোট্ট আমিটা বড় আমিটার সঙ্গে ধস্তাধস্তি শুরু করে দিয়েছে।'

তিনি আবার মঞ্চের দিকে ঘুরে দাঁড়ালেন এবং ছাতি টানটান করে বললেন, 'এখান থেকে চলে যাও।' 'ছোট্ট আমি'টাকে হুকুম করলেন তিনি। 'আমার বড় আমিটা চাইছে আমি গান করব।'

'বড় আমি' মানে কারুসোর অবচেতন মনের সীমাহীন শক্তি এবং জ্ঞান। তিনি চিৎকার করতে লাগলেন, 'গেট আউট, গেট আউট, আমার 'বড় আমি' এখন গান গাইবে।'

তাঁর অবচেতন মন তাঁর ভেতরে বিপুল শক্তি ছেড়ে দিয়ে সাড়া দেয়। তাঁর নাম ডাকামাত্র তিনি মঞ্চে প্রবেশ করেন এবং গলা খুলে গান করেন। দর্শক মুগ্ধ হয়ে যায়।

আপনারা এ ঘটনা থেকে নিশ্চয় দেখতে পাচ্ছেন কারুসো তাঁর মনের দুটি স্তর বা মাত্রাকে বুঝতে পেরেছিলেন–সচেতন বা যুক্তিবাদী মন এবং অবচেতন বা অযুক্তিবাদী লেভেল। আপনার অবচেতন মন হলো রিঅ্যাকটিভ। এটি আপনার চিন্তার প্রকৃতি অনুসারে সাড়া দেয়। আপনার সচেতন মন (কারুসোর ছোট্ট আমি) যখন ভয়, দুশ্চিন্তা এবং উদ্বেগে পূর্ণ থাকে তখন ওই নেতিবাচক আবেগগুলো আপনার অবচেতন মনে (বড় আমি) তৈরি হয়। তারা চেতন মনকে আতংকিত ও হতাশ করে তোলে। এরকম হলে আপনারা কারুসোর উদাহরণ অনুসরণ করতে পারেন। আপনার মনের গভীরে অযৌক্তিক আবেগ তৈরি হলে কর্তৃত্ব নিয়ে ইতিবাচকভাবে কথা বলতে পারেন। বলতে পারেন, 'স্থির হও। আমি সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে রয়েছি। আমার আদেশ তোমাকে মানতেই হবে। তুমি আমার হুকুম পালনকারী দাস। যেখানে তোমার স্থান নেই সেখানে তুমি নাক গলাতে পার না।'

আপনি যখন এভাবে কর্তৃত্ব নিয়ে কথা বলবেন তখন যা ঘটবে দেখে নিজেই অবাক হয়ে যাবেন। আপনার মন ভরে উঠবে শান্তিতে। অবচেতন মন চেতন মনের দাস মাত্র। এ কারণেই একে বলা হয় *সাবকনশাস* বা *সাবজেক্টিভ*।

অপূর্ব পার্থক্য এবং কার্যক্রমের ধরন বা পদ্ধতি

সচেতন মন হলো একটি জাহাজের চালক বা ক্যাপ্টেনের মতো। তিনি জাহাজ পরিচালনা করেন। তিনি ইঞ্জিনরুমের নারী-পুরুষদেরকে হুকুম করেন। তারা হুকুম মাফিক বয়লার, যন্ত্রপাতি, গজ ইত্যাদি চালায়। ইঞ্জিনরুমের মানুষজন জানে না তারা কোথায় যাচ্ছে; তারা শুধু আদেশ মেনে চলে। জাহাজের ক্যাপ্টেন যদি কম্পাস, সেক্সট্যান্ট এবং অন্যান্য যন্ত্রপাতি দেখেও ভুল নির্দেশ দেন তাহলে তারা জাহাজ নিয়ে পাহাড়ের গায়ে বাড়ি খাবে।

ইঞ্জিনরুমের লোকে তাঁর হুকুম মেনে চলে কারণ তিনিই দায়িত্বে রয়েছেন। কারণ তিনি জানেন তিনি কী করছেন, ক্রুরা ক্যাপ্টেনের কথার প্রতিবাদ করে না;

শুধু তাঁর হুকুম তামিল করে চলে।

ক্যাপ্টেন জাহাজের প্রভু এবং তাঁর সিদ্ধান্ত মেনে চলা হয়। একইভাবে আপনার চেতন মন তেমনি আপনার জাহাজ অর্থাৎ আপনার শরীর, আপনার পরিবেশ, আপনার কর্মকাণ্ড ইত্যাদি সবকিছুর প্রভু। আপনি আপনার অবচেতন মনকে যা হুকুম করবেন তাই সে মেনে নেবে আর এ হুকুম দেবে চেতন মন যা সে বিশ্বাস করে তার ওপর ভিত্তি করে। অবচেতন মন যে নির্দেশ পায় তা নিয়ে কদাপি প্রশ্ন তোলে না।

আপনি যদি বারবার নিজেকে শোনাতে থাকেন 'আমি এটা কিনতে পারব না' আপনার অবচেতন মন কিন্তু তাই মেনে নেবে। সে দেখবে আপনি যা চাইছেন তা কিনবার মতো অবস্থানে আপনি নেই। আপনি যতক্ষণ বলতে থাকবেন, 'আমি ওই গাড়িটি কিনতে পারব না, আমি ওই ছুটিটি কাটাতে যেতে পারব না কিংবা ওই বাড়িটি কিনবার মুরোদ আমার নেই আপনি নিশ্চিত থাকতে পারেন আপনার অবচেতন মন আপনার এ নির্দেশগুলোই মেনে নেবে।

গত ক্রিসমাসে নিনা নামে একটি মেয়ে, সাউদার্ন ক্যালিফোর্নিয়া ইউনিভার্সিটির ছাত্রী, বেভারলি হিলসের নামীদামী শপিং এলাকায় ঘুরে বেড়াচ্ছিল। তার মনে অনেক প্রত্যাশা। সে নিউইয়র্কের বাফেলোতে তার পরিবারের সঙ্গে ছুটি কাটাতে যাবে।

নিনা একটি দোকানের সামনে দিয়ে যাচ্ছে, জানালায় একটি চমৎকার স্প্যানিশ লেদার শোল্ডার ব্যাগ তার নজর কেড়ে নিল। সে তৃষিত নয়নে ওদিকে তাকিয়ে থাকল। কিন্তু ব্যাগের গায়ে লাগানো প্রাইস ট্যাগের দিকে চোখ পড়তে সে আঁতকে উঠল।

সে প্রায় নিজেকে বলতে যাচ্ছিল, 'আমি অত দামী ব্যাগ জীবনেও কিনতে পারব না।'

তখন তার আমার একটি লেকচারের কথা মনে পড়ে গেল। আমি বলেছিলাম 'কখনো নেতিবাচক মন্তব্য করতে নেই। সবসময় ইতিবাচক মন্তব্য করবে এবং দেখবে কত আশ্চর্য ঘটনা ঘটে যায় জীবনে।'

নিনা কাচের জানালা দিয়ে তাকাতে তাকাতে মনে মনে বলল, 'ওই ব্যাগটি আমার। ওটি বিক্রি হবে। আমি মনে মনে ওটি কিনে নিলাম, আমার অবচেতন মন জানুক যে ওটি আমি পেয়ে গেছি।'

সেদিন সন্ধ্যায় নিনার সঙ্গে তার ফিয়াঁসের দেখা হলো ডিনারে। সে দামী

র‍্যাপিং পেপারে মোড়া একটি উপহার নিয়ে এসেছে হবু স্ত্রীর জন্য। নি:শ্বাস বন্ধ করে র‍্যাপিং পেপার খুলল নিনা। ভেতরে সকালে দোকানে দেখা সেই দামী চামড়ার ব্যাগটির মতো হুবহু আরেকটি ব্যাগ।

নিনা তার মনকে প্রত্যাশায় ভরে দিয়েছিল। তারপর সে অবচেতন মনকে সেই প্রত্যাশার কথা জানিয়েছে। এবং তার প্রত্যাশাও পূরণ হয়েছে।

পরে নিনা আমাকে বলেছে, 'ওই ব্যাগটি কেনার মতো টাকা আমার কাছে ছিল না। যদিও এখন ওটির মালিক আমি। আমি শিখেছি কোথায় টাকাসহ আমার প্রয়োজনীয় সবকিছু জিনিস মিলবে আর তা হলো আমার ভেতরকার অসীম রত্নভাণ্ডার।'

কীভাবে তাঁর অবচেতন মন সাড়া দিয়েছিল

মাস কয়েক আগে রুথ নামে এক মহিলার চিঠি পাই আমি। তিনি আমার এক লেকচারে উপস্থিত ছিলেন। তিনি লিখেছেন

আমার বয়স ৭৫, বিধবা, একটি বড়সড় পরিবার আছে আমার। তা সত্বেও আমি একা থাকি, অল্প পেনশন পাই, আমার সোশাল সিকিউরিটি আছে। আমার জীবন মনে হচ্ছিল নিষ্করুণ, অসহায়। তারপর একদিন এক বক্তৃতায় আপনি অবচেতন মনের শক্তি নিয়ে কথা বলছিলেন। বলেছিলেন পুনরাবৃত্তি, বিশ্বাস এবং প্রত্যাশা দিয়ে অবচেতন মনের কাছে আইডিয়া প্রেরণ করা যায়। এটা কি সত্যি হতে পারে? আমি চেষ্টা করার সিদ্ধান্ত নিই। আমার তো হারানোর কিছু ছিল না।

আমি সারাদিন একই কথা পুনরাবৃত্তি করতে থাকি। বলতে থাকি, 'আমাকে সবাই চায়। আমাকে সবাই ভালবাসে। এক দয়ালু, মহান এবং ধর্মপ্রাণ মানুষের সঙ্গে আমার বিয়ে হয়েছে। আমি নিরাপদে আছি, সম্পূর্ণভাবে জীবনযাপন করতে পারছি।'

আমি এ কথাগুলো টানা দুই সপ্তাহ দিনের মধ্যে বহুবার করে বলছিলাম। একদিন এক ওষুধের দোকানে আমার সঙ্গে এক অবসরপ্রাপ্ত কেমিস্টের পরিচয় হয়। তিনি ছিলেন দয়ালু, আন্ডারস্টান্ডিং এবং খুবই ধার্মিক। আমার প্রার্থনার যথার্থ জবাব ছিলেন মানুষটি। এক সপ্তাহের মধ্যে তিনি আমাকে বিয়ের প্রস্তাব দিয়ে বসেন। এখন আমরা ইউরোপে হানিমুনে যাচ্ছি। আমি জানি আমার অবচেতন মনের ভেতরকার বুদ্ধিমত্তাই আমাদের দুজনকে এই স্বর্গীয় বন্ধনে আবদ্ধ করেছে।'

রুথ নিজের ভেতরকার কোষাগার বা রত্নভাণ্ডার আবিষ্কার করেছিলেন। তিনি যে মুহূর্তে একটি মনোগত মূর্তপ্রকাশ নিয়ে আসতে সফল হন, তাঁর অবচেতন মন তাঁর জন্য তাঁর প্রার্থনার জবাব নিয়ে আসে। তাঁর গভীর মন, যে মনে রয়েছে জ্ঞান ও বুদ্ধিমত্তা, তা তাঁকে পাইয়ে দিয়েছে মনপসন্দ একজন স্বামী।'

যে কথাগুলো মনে রাখবেন

১. রত্নভাণ্ডারটি আপনার ভেতরেই রয়েছে। আপনার মন যা চায় তার জবাবের জন্য ভেতরে তাকান।

২. যুগে যুগে খ্যাতিমান মানুষদের গোপনীয়তা ছিল তাঁদের অবচেতন মনের সঙ্গে যোগাযোগ এবং ক্ষমতা নি:সরণ। আপনিও একই কাজ করতে পারবেন।

৩. আপনার অবচেতন মনেই রয়েছে সকল সমস্যার জবাব। আপনি ঘুমাতে যাওয়ার আগে যদি অবচেতন মনকে বলেন, 'আমি ভোর ছ'টায় ঘুম থেকে উঠতে চাই' ঠিক ছটার সময়ই আপনার ঘুম ভেঙে যাবে।

৪. আপনার অবচেতন মন আপনার শরীরের সংগঠক এবং আপনাকে সে সুস্থ করে তুলতে পারে। প্রতি রাতে ঘুমাবার সময় নিজেকে ঘুমপাড়ানি ঘুমের মতো শুনিয়ে দিন আপনি সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে চান, আপনার বিশ্বস্ত ভৃত্য অবচেতন মন আপনার আদেশ পালন করবে।

৫. প্রতিটি চিন্তার পেছনেই থাকে একটি কারণ এবং প্রতিটি পারিপার্শ্বিক অবস্থা হলো একটি ফলাফল।

৬. আপনি যদি একটি চমৎকার বই বা নাটক লিখতে চান, অথবা দর্শকদের সামনে সুন্দর বক্তৃতা দিতে চান, আইডিয়াটি আপনার অবচেতন মনকে শোনান, সে পরিবেশ-পরিস্থিতি অনুযায়ী সাড়া দেবে।

৭. আপনি একটি জাহাজের ক্যাপ্টেনের মতো। তাকে সঠিক হুকুমটি দিতে হবে নইলে ধ্বংস হয়ে যাবে জাহাজ। একইভাবে আপনার অবচেতন মনকে সঠিক হুকুমটি দিতে হবে, মনে রাখবেন আপনার অবচেতন মন আপনার সকল অভিজ্ঞতার নিয়ন্ত্রক এবং পরিচালক।

৮. কখনও এমন কথা বলবেন না যে 'আমি এটা পারব না।' আপনার অবচেতন মন কিন্তু তাই ধরে নিয়ে বসে থাকবে। সে দেখবে অমুক

জিনিসটি কেনার টাকা বা সামর্থ্য আপনার নেই। দৃঢ়ভাবে বরং বলুন, 'আমি আমার অবচেতন মনের শক্তি দিয়ে সকল জিনিস করতে পারি।'

৯. জীবনের আইন হলো বিশ্বাসের কানুন। একটি বিশ্বাস হলো আপনার মনের চিন্তা। যা আপনাকে আঘাত করতে পারে কিংবা ক্ষতি করতে পারে সেরকম কিছুতে বিশ্বাস করছেন না। নিজেকে সমৃদ্ধশালী, অনুপ্রাণিত, শক্তিশালী এবং সুস্থ করতে আপনার অবচেতন মনের শক্তিতে বিশ্বাস রাখুন।

১০. চিন্তাভাবনাগুলোতে পরিবর্তন আনুন এবং বদলে ফেলুন আপনার নিয়তি।

অধ্যায়-২

আপনার মন কীভাবে কাজ করে

আপনার মন আপনার সবচেয়ে মূল্যবান সম্পদ। এটি সবসময়ই আপনার সঙ্গে আছে তবে এর অত্যাশ্চর্য শক্তির অধিকারী তখনই হতে পারবেন যখন এটিকে ব্যবহার করতে শিখবেন। আমরা দেখেছি মনের দুটি লেভেল বা মাত্রা রয়েছে– একটি হলো চেতন বা বিচারবুদ্ধিসম্পন্ন লেভেল অপরটি অবচেতন বা অবিচারবুদ্ধিসম্পন্ন লেভেল। আপনি আপনার চেতন মন নিয়ে চিন্তা করেন এবং আপনি যা ভাবতে অভ্যস্ত তা আপনার অবচেতন মনের কাছে পৌঁছে যায় এবং আপনার চিন্তার প্রকৃতি অনুযায়ী তা পরিবেশ তৈরি করে। এটি সৃষ্টিশীল মন। আপনি সুচিন্তা করলে ভাল কিছু আপনাকে অনুসরণ করবে; আপনি সুচিন্তা করলে খারাপ কিছু আপনার পিছু নেবে। এভাবেই আপনার মন কাজ করে।

সবচেয়ে জরুরি যে কথাটি মনে রাখা উচিত তা হলো একবার অবচেতন মন কোনো আইডিয়া গ্রহণ করলে তা বাস্তবায়নের জন্য কাজ শুরু করে দেয়। এটি সত্যিই আশ্চর্য এক সত্য যে অবচেতন মনের আইনই হলো খারাপ এবং ভাল আইডিয়া নিয়ে কাজ করা। এই আইন যদি নেতিবাচকভাবে প্রয়োগ করা হয় তাহলে আসে ব্যর্থতা, হতাশা এবং অশান্তি। আর আপনার অভ্যাসগত চিন্তাভাবনা যদি হয় সুন্দর সাজানো গোছানো এবং গঠনমূলক, আপনি পাবেন সুস্বাস্থ্য, সাফল্য ও সমৃদ্ধি।

আপনি যদি সঠিকভাবে চিন্তাভাবনা করতে থাকেন মনের শান্তি এবং সুস্বাস্থ্যের একটি শরীরের অধিকারী অবশ্যই হতে পারবেন। আপনি যদি মানসিকভাবে কোনো কিছু পারেন বলে দাবি করতে থাকেন, আপনার অবচেতন মন এটি মেনে নেবে এবং আপনাকে তা পাইয়েও দেবে। শুধু যা করতে হবে তা হলো আপনার অবচেতন মন আপনার আইডিয়া যেন গ্রহণ করে তার ব্যবস্থা

করা। আর একবার তা ঘটলে, আপনার অবচেতন মনের আইন আপনার কাঙ্ক্ষিত স্বাস্থ্য, শান্তি এবং সমৃদ্ধি নিয়ে আসবে। আপনি আদেশ দিন, আপনার অবচেতন মন বিশ্বস্ততার সঙ্গে এ আইডিয়াটি পুন:উৎপাদিত করবে।

আপনার মনের কানুন হলো এই–আপনার অবচেতন মন থেকে যে প্রতিক্রিয়া বা সাড়া পাচ্ছেন তা আপনার চেতন মনের সে চিন্তার প্রকৃতি তা দ্বারা নিরূপিত হবে।

মনোবিজ্ঞানী এবং সাইকিয়াট্রিস্টরা দেখিয়েছেন আপনার অবচেতন মনে যখন চিন্তাগুলো চলে যায়, মস্তিষ্কের কোষে তার একটা ছাপ পড়ে। আপনার অবচেতন মন যত দ্রুত একটি আইডিয়া গ্রহণ করে, এটি তাৎক্ষণিকভাবেই এটিকে কাজে লাগায়। আইডিয়াটি নিয়ে কাজ করতে গিয়ে আপনার সারাজীবনের সঞ্চিত জ্ঞান কাজে লাগায় যাতে তার উদ্দেশ্য পূরণ হয়।

সচেতন ও অবচেতন মনের পার্থক্য

এ কথাটি অবশ্যই মনে রাখবেন যে সচেতন এবং অবচেতন কিন্তু দুটি ভিন্ন মন নয়। তারা একটি মনের ভেতরের কর্মকাণ্ডের দুটি বলয়। আপনার সচেতন মন হলো রিজনিং মাইন্ড বা যুক্তিবৃত্তির মাধ্যমে সিদ্ধান্তে উপনীত হওয়ার মন। মনের এ অংশটি সবকিছু পছন্দ বা নির্বাচিত করে। যেমন, আপনি বই পছন্দ করছেন, বাড়ি পছন্দ করছেন, আপনার জীবনসঙ্গী নির্বাচন করছেন। সচেতন মনের সাহায্যে আপনি আপনার সকল সিদ্ধান্ত নিচ্ছেন। অপরদিকে, আপনি সচেতন না থাকলেও আপনার হার্ট কিন্তু স্বয়ংক্রিয়ভাবে কাজ করেই চলেছে, হজমশক্তি কাজ করছে, রক্ত চলাচল অব্যাহত থাকছে, আপনি নিঃশ্বাস নিচ্ছেন। এসব কিছুই কিন্তু অবচেতন মন করে চলেছে আপনার সচেতন নিয়ন্ত্রণের স্বাধীন প্রক্রিয়াগুলো দ্বারা।

আপনার সচেতন মন যা বিশ্বাস করে বা যার ছাপ রেখে দেয় আপনার অবচেতন মন তাই গ্রহণ করে। আপনার অবচেতন মন আপনার সচেতন মনের সঙ্গে কখনও তর্ক করতে যায় না, কোনো ব্যাখ্যাও চায় না। আপনার অবচেতন মন হলো এক ফালি মাটির মতো যেখানে ভাল, খারাপ সবরকম বীজই রোপণ করা যায়। আপনার চিন্তা ভাবনাগুলো হলো সক্রিয়: এগুলোই হলো বীজ। নেতিবাচক, ধ্বংসাত্মক চিন্তা ক্রমাগত করতে থাকলে তা অবচেতন মনে নেতিবাচক প্রভাব ফেলে।

মনে রাখবেন, আপনি ভাল না খারাপ, সত্যি না ভুয়া চিন্তা করলেন তা কিন্তু অবচেতন মন প্রমাণ করতে যায় না। এ শুধু আপনার চিন্তাভাবনা কিংবা পরামর্শের প্রকৃতি অনুযায়ী সাড়া দেয়। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, আপনি যদি সচেতনভাবে কোনো কিছু সত্যি বলে ধারণা করেন, তা যদি মিথ্যাও হয়ে থাকে, আপনার অবচেতন মন এটিকেই সত্য বলে মেনে নেবে এবং এর ফল লাভে সচেষ্ট হবে কারণ আপনি একে সত্য বলে অনুমান করেছেন।

মনোবিজ্ঞানীদের গবেষণা

মনোবিজ্ঞানীসহ অন্যান্যরা মানুষজন সম্মোহন করে অসংখ্য গবেষণা বা পরীক্ষা-নিরীক্ষা চালিয়েছেন। এসব গবেষণায় এটি পরিষ্কারভাবে উঠে এসেছে যে কোনো রিজনিং প্রসেসের জন্য প্রয়োজনীয় নির্বাচন বা তুলনা অবচেতন মন করে না। আপনার অবচেতন মন যেকোনো পরামর্শ মেনে নেবে, তা ভুয়া হলেও। একবার কোনো সাজেশন মেনে নিলে সে পরামর্শটির প্রকৃতি অনুযায়ী সাড়া দেবে।

আপনার অবচেতন মন কতটা সাজেস্টিভ বা ইঙ্গিতপূর্ণ তা ব্যাখ্যা করতে গিয়ে বলা যায় কোনো সম্মোহনকারী তার সাবজেক্টকে যদি বলেন সে নেপোলিয়ান বোনাপার্ট কিংবা সে কুকুর অথবা বেড়াল, সম্মোহিত মানুষটি কিন্তু নিজেকে তাই ভাবতে থাকবে। কিছু সময়ের জন্য তার ব্যক্তিত্ব বদলে যাবে। সম্মোহনকারী যা বলবে নিজেকে সে তেমনটাই মনে করবে।

একজন দক্ষ হিপনোটিস্ট তাঁর কোনো ছাত্রকে বলতে পারেন তার পিঠ চুলকাচ্ছে, কিংবা অপর একজন ছাত্রীকে বলতে পারেন ছাত্রীর নাক দিয়ে রক্ত পড়ছে অথবা আরেকজনকে বললেন সে একটি মার্বেলের মূর্তি অথবা আরেকজনকে বললেন সে শূন্যের তাপমাত্রার নিচে জমে যাচ্ছে, তখন যাকে যা বলা হচ্ছে তার কিন্তু ঠিক সেরকম অনুভূতিই হচ্ছে। সে পারিপার্শ্বিক সবকিছু ভুলে যাচ্ছে। আর এমনটি ঘটছে কারণ অবচেতন মন এসবই সত্যি বলে গ্রহণ করছে।

অবজেকটিভ এবং সাবজেকটিভ মাইন্ড

আপনার সচেতন মনকে মাঝে মাঝে অবজেকটিভ মাইণ্ড বলে সম্বোধন করা হয় কারণ এটি বাহ্যিক বস্তু নিয়ে কাজ করে। অবজেকটিভ মাইন্ড বস্তুগত দুনিয়া

সম্পর্কে সচেতন। এ আপনার পঞ্চ ইন্দ্রিয় নিয়ে কাজ করে। আপনার পরিবেশের সঙ্গে যোগাযোগে আপনার গাইড এবং পরিচালক হিসেবে কাজ করে অবজেকটিভ মাইন্ড। আপনি আপনার পঞ্চ ইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে জ্ঞান অর্জন করেন। দেখা, অভিজ্ঞতা এবং শিক্ষার মাধ্যমে আপনার অবজেক্টিভ মাইন্ড সবকিছু শেখে।

ধরুন, গ্রান্ড ক্যানিয়নে প্রতিবছর যে হাজার হাজার ট্যুরিস্ট যায় আপনি তাদেরই একজন। আপনি এ উপসংহারে আসবেন যে এটি বিশ্বের অন্যতম সেরা প্রাকৃতিক বিস্ময়। গ্রান্ড ক্যানিয়নের গভীরতা, এর পাথুরে গঠন, রঙের বিচিত্র কারিশমা ইত্যাদি দর্শন করেই কিন্তু আপনি এ উপসংহারে এসেছেন। এ সবই আপনার অবজেকটিভ মনের কাজ।

আপনার অবচেতন মনকে প্রায়ই সাবজেকটিভ মাইন্ড বলা হয়। আপনার সাবজেকটিভ মাইন্ড এর পরিবেশ সম্পর্কে সচেতন তবে শারীরিকভাবে নয়। ইনটুইশন বা অন্তর্জ্ঞান দ্বারা আপনার সাবজেকটিভ মন সবকিছু উপলব্ধি করে। এ হলো আপনার আবেগের আসন এবং স্মৃতির স্টোর হাউস। যখন আপনার বস্তুগত সেন্সগুলো কাজ করে না তখন আপনার সাবজেকটিভ মাইন্ড সর্বোচ্চ পর্যায়ে কাজ করে চলে। অবজেকটিভ মাইন্ড যখন ঘুমন্ত বা সুপ্ত অবস্থায় থাকে, এই বুদ্ধিমত্তা তখন নিজেকে জানান দেয়।

দর্শন করার প্রাকৃতিক অঙ্গ ব্যবহার না করেই সাবজেকটিভ মাইন্ড দেখতে পায়। এটি যে কোনো জায়গায় যে কোনো কিছু দেখতে পায় এবং শুনতে পায়। আপনার সাবজেকটিভ মাইন্ড আপনার শরীর ছেড়ে দূর দেশে চলে যেতে পারে এবং সত্যি ব্যাখ্যাটি নিয়ে আবার ফিরেও আসতে পারে। আপনি সাবজেকটিভ মনের সাহায্যে অন্যের চিন্তা চেতনার কথাও জানতে পারবেন, খাম বন্ধ লেখা পড়তে পারবেন অথবা ডিস্ক ড্রাইভ ব্যবহার না করেই একটি কম্পিউটার ডিস্কের তথ্য আহরণ করতে পারবেন।

একবার যদি আমরা অবজেকটিভ এবং সাবজেকটিভ মাইন্ডের মিথস্ক্রিয়া বুঝতে পারি, প্রার্থনার প্রকৃত কলা আরো ভালোভাবে বুঝে নিতে পারব।

অবচেতন মন আপনার সচেতন মনের মতো ব্যাখ্যা দিতে পারে না

কোনো কিছু নিয়ে তর্ক বা বিরুদ্ধ যুক্তি দেয়ার ক্ষমতা নেই আপনার অবচেতন মনের। আপনি তাকে ভুল তথ্য দিলে ওটাই সে সত্য বলে ধরে নেবে। ওই তথ্যটি সঠিক বলে প্রতীয়মান করতে তখন সে কাজ করবে।

আপনার জীবনে যা যা ঘটেছে তা ঘটছে কারণ আপনার অবচেতন মনে চিন্তাভাবনাগুলো সত্য বলে ছাপ ফেলে রেখেছিল। আপনি যদি আপনার অবচেতন মনকে ভুল কিংবা বিকৃত ব্যাখ্যা দিয়ে থাকেন, তবে আপনার উচিত সেগুলো সংশোধন করা। আর এ কাজটি করা সম্ভব বারবার অবচেতন মনকে গঠনমূলক, গোছানো চিন্তাভাবনা প্রেরণ করা। এগুলো বারংবার বলা হতে থাকলে আপনার অবচেতন মন তা গ্রহণ করবে। এভাবে আপনি নতুন, স্বাস্থ্যবান চিন্তাচেতনা এবং জীবন গঠন করতে পারবেন।

আপনার সচেতন মনের নিয়মিত বা অভ্যাসগত চিন্তাভাবনাগুলো আপনার অবচেতন মনের গভীরে অভ্যাসে পরিণত হয়। আপনার অভ্যাসগত চিন্তা যদি হয় গোছানো, শান্তিময়, এবং গঠনমূলক আপনার অবচেতন মনও সুবিন্যস্ত, শান্তিময় এবং গঠনমূলক পরিবেশ তৈরি করে সাড়া দেব।

আপনি কি ভয়, দুশ্চিন্তা এবং অন্যান্য বিধ্বংসী চিন্তাভাবনার কারণে প্রার্থনা করতে ভুলে গেছেন? এর ওষুধ হলো আপনার অবচেতন মনের শক্তিকে স্বীকৃতি দেয়া, তার জন্য স্বাধীনতা, সুখ ও সুস্বাস্থ্যের ডিক্রি জারি করা। আপনার সৃজনশীল অবচেতন মন তখন আপনার জন্য স্বাধীনতা এবং সুখ নিয়ে আসবে।

পরামর্শের দারুণ ক্ষমতা

আপনার সচেতন মন হলো 'ফটকের পাহারাদার'। এর অন্যতম কাজ হলো অবচেতন মনকে ভুয়া ইমপ্রেশন থেকে রক্ষা করা। কারণ আপনার অবচেতন মন সাজেশন বা পরামর্শের বিষয়ে খুবই সংবেদনশীল।

আপনি তো জানেনই, আপনার অবচেতন মন কোনো তুলনা কিংবা প্রতিতুলনা বা বৈষম্য করতে পারে না। এ কোনো ব্যাখ্যা দিতে অক্ষম এবং নিজে নিজে ভাবতেও পারে না। শেষের কাজটি করে আপনার সচেতন মনের দেয়া ইমপ্রেশনের প্রতি রিঅ্যাক্ট করে বা প্রতিক্রিয়া দেখায়। এ নানান কাজ থেকে কিছু বাছাই করতেও জানে না। এ শুধু তাকে যা দেয়া হয় তা-ই গ্রহণ করে।

সাজেশন বা পরামর্শ একটি দারুণ শক্তি। ধরুন আপনি কোনো জাহাজে উঠেছেন এবং জাহাজটি বারবার ডানে-বামে দোল খাচ্ছে। আপনি ভীতু চেহারার এক যাত্রীর দিকে তাকিয়ে গিয়ে বললেন, 'এই যে আপনাকে দেখে তো মনে হচ্ছে আপনি খুব অসুস্থ। আপনার মুখ তো একদম সবুজ হয়ে গেছে! আপনি

কীভাবে অবচেতন মনকে দিয়ে কাজ করাবেন

প্রথমেই একটি বিষয় বুঝতে হবে যে আপনার অবচেতন মন সবসময় কাজ করে চলেছে। এটি দিনরাত চব্বিশ ঘণ্টা সক্রিয় সে আপনি কাজ করুন আর নাই করুন। অবচেতন মন আপনার শরীরের নির্মাতা, তবে আপনি সেই অভ্যন্তরীণ নিরব প্রক্রিয়াটি দেখতে বা শুনতে পাচ্ছেন না। আপনার কাজ আপনার সচেতন মনকে নিয়ে, অবচেতনকে নিয়ে নয়। আপনার সচেতন মনকে ব্যস্ত রাখুন সেরা প্রাপ্তির প্রত্যাশা নিয়ে এবং নিশ্চিত করুন যে আপনার অভ্যাসগত চিন্তাভাবনাগুলো সুন্দর এবং সত্যের ওপর গড়ে ওঠে। সচেতন মনের দিকে নজর দিন, জানবেন আপনার অবচেতন মন কিন্তু সবসময়ই আপনার অভ্যাসগত চিন্তাধারা অনুসারে তা প্রকাশ করছে, পুনরুৎপাদন করছে, তৈরি করছে।

মনে রাখবেন, পাইপের ভেতর দিয়ে যেভাবে প্রবাহিত হয় মন, আপনার জীবনের নিয়মনীতিগুলো আপনার চিন্তার প্রকৃতি অনুযায়ী সেভাবে প্রবাহিত হয়ে চলেছে। দাবি করুন আপনার অবচেতন মনের রোগ উপশমকারী প্রক্রিয়া আপনার ভেতর দিয়ে সমন্বয়, সুস্বাস্থ্য, শান্তি, আনন্দ এবং প্রাচুর্য নিয়ে বয়ে চলেছে। এটিকে জ্যান্ত বুদ্ধিমত্তা বলে ভাবুন। দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করুন এটি আপনার ভেতর দিয়ে ক্রমাগত বয়ে চলেছে এবং আপনাকে করে তুলছে প্রাণবন্ত, অনুপ্রাণিত ও সমৃদ্ধশালী। এটি ঠিক এভাবেই সাড়া দেবে। আপনি যা বিশ্বাস করেন সে সেভাবেই কাজ করবে।

যেভাবে একজন অন্ধ মানুষ অবচেতন মনের সাহায্যে দৃষ্টি ফিরে পেলেন

পৃথিবীর অন্যতম সেরা হিলিং মন্দিরটি রয়েছে দক্ষিণ ফ্রান্সের লুরদেসে। ওখানে অলৌকিকভাবে দৃষ্টিশক্তি ফিরে পেয়েছেন এরকম অসংখ্য রোগীর ডোসিয়ার ওখানে আছে। এদেরই একজন হলেন মাদাম বিত্তে। তাঁর দুচোখই নষ্ট হয়ে গিয়েছিল। তবে লুরদেসে ভর্তি হওয়ার পরে দৃষ্টিশক্তি ফিরে পান। অনেক ডাক্তারই পরীক্ষা করে দেখেছেন তাঁর অপটিক নার্ভ পুরোপুরি অকেজো। তারপরও তিনি দেখতে পাচ্ছিলেন! মাসখানেক বাদে পুনরায় পরীক্ষা করে জানা যায় তাঁর দৃষ্টিশক্তি সম্পূর্ণই স্বাভাবিক হয়ে গেছে।

আমি নিশ্চিত মন্দিরের জলে চোখ ধুয়ে মাদাম বিত্তে তাঁর হারানো দৃষ্টিভঙ্গি ফিরে পাননি। তাঁকে সুস্থ করে তুলেছিল তাঁর অবচেতন মনের শক্তি, যা তাঁর বিশ্বাসের প্রতি সাড়া দিয়েছিল। তিনি মনেপ্রাণে বিশ্বাস করতেন আবার চোখে দেখতে পাবেন এবং তাই পেয়েছেন। বিশ্বাস হলো অবচেতন মনের একটি চিন্তা। এর অর্থ হলো কোনো কিছু সত্য বলে মেনে নেয়া। এ চিন্তা স্বয়ংক্রিয়ভাবেই কাজ করে।

মাদাম বিত্তে নি:সন্দেহে প্রবল আশা এবং গভীর বিশ্বাস নিয়ে ওই মন্দিরে গিয়েছিলেন। তিনি মন থেকে জানতেন তিনি সুস্থ হয়ে উঠবেন। তাঁর অবচেতন মন সেভাবেই সাড়া দিয়েছে, তাকে সুস্থ করে তোলার জন্য প্রতিটি শক্তি ছেড়ে দিয়েছে। অবচেতন মন একটি মৃত নার্ভকে জ্যন্ত করে ভদ্রমহিলার চোখের আলো ফিরিয়ে দিয়েছে। কাজেই আপনি যা বিশ্বাস করবেন, তা-ই পাবেন।

আপনার অবচেতন মনের কাছে কীভাবে সুস্বাস্থ্যের চিন্তাটি পাঠাবেন

দক্ষিণ আফ্রিকার জোহানেসবার্গে এক মেথডিস্ট ধর্মযাজকের সঙ্গে আমার একবার পরিচয় হয়। তিনি আমাকে বলেন তিনি লাংস ক্যান্সারের অ্যাডভান্স স্টেজ থেকে মুক্তি পেয়েছেন। এটি তিনি করেছেন অবচেতন মনে সুস্বাস্থ্যের চিন্তাটি পাঠিয়ে দিয়ে। আমার অনুরোধে তিনি প্রক্রিয়াটির বিস্তারিত বর্ণনা আমার কাছে পাঠিয়ে দেন। এটি নিম্নরূপ:

দিনের বেলা অসংখ্যবার আমি নিশ্চিত করি যে আমি মানসিক এবং শারীরিকভাবে সম্পূর্ণ রিল্যাক্সড বা শিথিল রয়েছি। আমি নিচের কথাগুলো বলে আমার দেহকে রিল্যাক্স করি:

'আমার পদযুগল শিথিল অবস্থায় আছে, আমার গোড়ালি শিথিল হয়ে আছে, আমার পেটের পেশী শিথিল, আমার হার্ট এবং লাংস শিথিল, আমার মাথা শিথিল। আমার গোটা শরীর শিথিল হয়ে আছে।

পাঁচ মিনিট বাদে দেখতে পাই আমি ঘুমঘুম একটি অবস্থায় চলে গেছি। তারপর আমি নিচের কথাগুলো দৃঢ় বিশ্বাস নিয়ে বলি

'ঈশ্বরের তৈরি উৎকর্ষ এখন আমার ভেতরে প্রবাহিত হচ্ছে। সুস্বাস্থ্যের চিন্তাটি এখন আমার অবচেতন মনকে ভরে দিচ্ছে। ঈশ্বর আমার যে ছবি এঁকেছেন তা যথার্থ ছবি এবং আমার অবচেতন মন ঈশ্বরের মনে যে যথার্থ ছবিটি

আছে সে অনুসারে আমার শরীর নতুন করে তৈরি করছে।'

এই ধর্মযাজকটি আশ্চর্যজনকভাবে সুস্থ হয়ে ওঠেন। আপনার অবচেতন মনে সুস্বাস্থ্যের আইডিয়া পৌঁছাতে তিনি অতি সরল একটি কৌশল অবলম্বন করেছিলেন।

অবচেতন মনে সুস্বাস্থ্যের চিন্তাটি পৌঁছানোর আরেকটি চমৎকার উপায় রয়েছে তাহলো ডিসিপ্লিনড বা সায়েন্টিফিক ইমাজিনেশন। ফাংশনাল প্যারালাইসিসে আক্রান্ত এক লোককে আমি বলেছিলাম সে যেন মনছবিতে কল্পনায় একটি ছবি এঁকে নেয় যে সে তার অফিসে হাঁটাহাঁটি করছে, ডেস্কে হাত রাখছে, ফোনে কথা বলছে এবং অন্যান্য সাধারণ কাজগুলো করছে যা সে সুস্থ থাকলে করত। আমি তাকে ব্যাখ্যা করি সুস্বাস্থ্যের এই মানসিক দৃশ্যকল্প তার অবচেতন মন গ্রহণ করবে।

সে কাজে লেগে যায়। ভাবতে থাকে সে অফিসে ফিরে এসেছে এবং কাজ করছে। সে জানত সে তার অবচেতন মনকে দৃঢ় এবং নিশ্চিত কিছু ছবি পাঠাচ্ছে যা দিয়ে অবচেতন মন কাজ করতে পারবে। তার অবচেতন মন ছিল ফিল্ম যার ওপর দৃশ্যকল্পগুলো ছাপ ফেলে যাচ্ছিল।

বহু সপ্তাহ ধরে সে কল্পনায় এসব ছবি দেখতে যাবে। তারপর একদিন তার শোবার ঘরে ফোন বেজে ওঠে। তখন বাড়িতে কেউ ছিল না। আর ফোনটি ছিল তার বিছানা থেকে বারো ফুট দূরে। তবু সে ফোন ধরে জবাব দেয়। ওই মুহূর্তে সে পঙ্গু মানুষ থেকে পরিণত হয় সুস্থ মানুষে। অবচেতন মন তার কাল্পনিক দৃশ্যকল্পে সাড়া দিয়েছিল এবং সে সুস্থ হয়ে উঠেছিল।

আরেক লোক হাঁটতে পারত না। মেন্টাল ব্লকের শিকার হয়েছিল সে। পায়ের পেশীগুলো নিশ্চল হয়ে পড়েছিল। কিন্তু এ মানুষটিও স্রেফ নিজের ভেতরকার রোগউপশমকারী শক্তিকে কাজে লাগিয়ে সুস্থ হয়ে ওঠে। আর অবচেতন মনের সাহায্যেই সে পুরো সুস্থ হয়ে যায়। আবার হাঁটতে পারে।

প্রার্থনায় তুমি যা চাইবে, বিশ্বাস করো তুমি তা পাবে

ম্যাট ২১:২২

যে কথাগুলো মনে রাখবেন

১. আপনার অবচেতন মন আপনার দেহের সমস্ত প্রধান প্রক্রিয়াগুলো নিয়ন্ত্রণ করে এবং সমস্ত সমস্যার সমাধান তার জানা।

২. ঘুমাবার আগে আপনার অবচেতন মনের কাছে একটি বিশেষ প্রার্থনা করবেন এবং নিজের ক্ষেত্রে তার মিরাকল ঘটানো ক্ষমতার প্রমাণ পাবেন।

৩. অবচেতন মনের ওপর যে ছাপই আপনি রাখুন না কেন তা কিন্তু আপনার অভিজ্ঞতা এবং নানান ঘটনার মাধ্যমে প্রকাশিত হবে। আপনার সচেতন মনের সকল আইডিয়া এবং চিন্তার বিষয়ে সতর্ক থাকুন।

৪. কর্মের ক্রিয়া এবং প্রতিক্রিয়া সর্বজনীন। আপনার চিন্তাই হচ্ছে আপনার কর্ম আর প্রতিক্রিয়া হলো আপনার চিন্তার প্রতি অবচেতন মনের স্বয়ংক্রিয় সাড়া। কাজেই সাবধানে চিন্তাভাবনা করুন।

৫. হতাশা আসে আকাঙ্ক্ষার অপ্রাপ্তি থেকে। আপনি যদি বাধা বিঘ্ন, দুশ্চিন্তা, সমস্যার মধ্যে বসবাস করেন, আপনার অবচেতন মন সেভাবেই সাড়া দেবে। আপনি নিজেই নিজের ভালোর পথ রুদ্ধ করবেন।

৬. আপনি যদি সচেতনভাবে বিশ্বাস করেন যে অবচেতন মন আপনাকে আপনার কাঙ্ক্ষিত সবকিছুই পাইয়ে দেবে, তাহলে অবশ্যই তা পাবেন। এ বিশ্বাস সকল দ্বন্দ্ব দূর করে দেবে।

৭. দুশ্চিন্তা, উৎকণ্ঠা, উদ্বেগ এবং ভয় আপনার শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গের স্বাভাবিক ছন্দে ব্যাঘাত ঘটাতে পারে। আপনার অবচেতন মনকে সুস্বাস্থ্য, শান্তি এবং সমন্বয়ের কথা বলুন, আপনার শরীরের সকল কর্মকাণ্ড আবার স্বাভাবিক হয়ে আসবে।

৮. সেরা জিনিসটি পাবার প্রত্যাশায় সচেতন মনকে ব্যস্ত রাখুন, অবচেতন মন আপনার অভ্যাসগত চিন্তাভাবনার বিশ্বস্ততার সঙ্গে পুনরুৎপাদন করবে।

৯. আপনার সমস্যার আনন্দময় সমাধানের কথা ভাবুন। আপনি যা কল্পনা করবেন তা-ই আপনার অবচেতন মন গ্রহণ করবে।

অধ্যায়-৪

প্রাচীন সময়ে মানসিক নিরাময়

যুগযুগ ধরে প্রতিটি মহাদেশের মানুষ, আবহাওয়া এবং সংস্কৃতি সহজাতভাবেই জ্ঞাত যে কোথাও রোগমুক্তির একটি শক্তির বাস রয়েছে যা কোনো মানুষের শরীরের ক্ষমতা এবং কার্যক্রম ফিরিয়ে এনে স্বাভাবিক দক্ষতা এবং সুস্বাস্থ্য দিতে সক্ষম। তারা বিশ্বাস করে এই অদ্ভুত শক্তিটি বিশেষ কিছু পরিস্থিতিতে যাচনা করা যায় এবং যদি যথাযথভাবে এর জন্য প্রার্থনা করা যায় কিংবা আবাহন করা যায় তাহলে মানুষের দুঃখকষ্টের উপশম হবে।

পৃথিবীর পূর্বকালীন সময়ে গোপনে মানুষের ভাল কিংবা মন্দ করার ক্ষমতা, তার মধ্যে অসুস্থ মানুষের রোগমুক্তিও রয়েছে, এ সবের অধিকারী ছিলেন ধর্মযাজক, যাজিকা এবং ধর্মপ্রাণ লোকজন। তাঁরা দাবি করতেন এ ক্ষমতা তাঁরা সরাসরি পেয়েছে ঈশ্বরের কাছ থেকে তার মধ্যে অসুস্থ মানুষকে রোগমুক্ত করার শক্তিও রয়েছে। রোগ নিরাময়ের এসব পদ্ধতি নানান জায়গায় নানান রকম ছিল, তবে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেবতার উদ্দেশে প্রার্থনা এবং বলিদান করা হতো। নানান রকম অনুষ্ঠান করা হতো, মন্ত্র পড়া হতো, ব্যবহার করা হতো অ্যামুলেট (মন্তপুত কবচ) তালিসমান (তাবিজ) আংটি, দেহাবশেষ এবং ছবি।

প্রাচীন মন্দিরে ধর্মগুরুরা তাঁদের রোগীদেরকে হিপনোটিক সাজেশন দিয়ে ঘুম পাড়িয়ে দিতেন। রোগীদেরকে বলা হতো দেবতারা ঘুমের মধ্যে তাঁদের সঙ্গে সাক্ষাৎ করবেন এবং তাদেরকে সুস্থ করে তুলবেন।

হিকেটের ভক্তদেরকে রজন মাখানো টিকটিকি, ফ্রাঙ্কিনসেনস (গাছ থেকে পাওয়া রজন যা পোড়ালে সুগন্ধ বের হয়-অনুবাদক) এবং গন্ধরস খোলা আকাশের নিচে বসে মেশাতে বলা হতো। এই উদ্ভট এবং রহসম্যয় অনুষ্ঠান

শেষে তারা দেবীর কাছে প্রার্থনা করত এবং সদ্য তৈরি নির্যাস পান করে ঘুমিয়ে পড়ত। তাদের বিশ্বাস যথেষ্ট শক্তিশালী হলে তারা স্বপ্নে দেবীকে দেখতে পেত। এই ধর্মীয় অনুষ্ঠান আমাদের কাছে অদ্ভুত মনে হলেও এর সাহায্যে কিন্তু প্রায়ই রোগ নিরাময় হতো।

প্রাচীনকালের মানুষ অবচেতন মনের অবিশ্বাস্য শক্তিকে জাগিয়ে তুলতে নানান পদ্ধতি অবলম্বন করত এবং রোগ নিরাময়ে তারা এ শক্তি ব্যবহার করত। তারা জানত এ পদ্ধতিতে কাজ হয় তবে বুঝতে পারতনা কীভাবে এবং কেন এ কাজ করে। এখন আমরা দেখতে পাই তারা অবচেতন মনকে জোরালো সাজেশন দিত। ধর্মীয় এসব অনুষ্ঠান, নির্যাস, অ্যামুলেট ইত্যাদি লোকের কল্পনাশক্তিতে শক্তিশালীভাবে আবেদন তৈরি করতে সক্ষম হতো এবং রোগ উপশমকারীর দেয়া পরামর্শ মেনে নিত অবচেতন মন।

আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞান যেখানে ব্যর্থ হয়েছে, রোগীরা যেখানে হাল ছেড়ে দিয়েছে সেখানে বেসরকারি রোগ নিরাময়কারীরা দারুণ সব ফল লাভ করেছে। এটি চিন্তার কারণে হয়েছে। বিশ্বজুড়ে এই রোগ উপশমকারীরা কীভাবে মানুষকে নিরাময় করে তোলে? এর জবাব হলো এরকম রোগ নিরাময় ঘটছে কারণ অসুস্থ মানুষের অন্ধবিশ্বাস তার অবচেতন মনে বসবাস করা নিরাময় ক্ষমতাকে মুক্ত করে দেয়। নিরাময়কারী যত অদ্ভুত এবং বিচিত্র সব ওষুধ তৈরি করে রোগীদের মনে ততই এ বিশ্বাস বদ্ধমূল হতে থাকে যে এগুলো রোগ নিরাময়ে আরও বেশি শক্তিশালী ভূমিকা রাখবে। তাদের মানসিক অবস্থা স্বাস্থ্য বিষয়ক এসব পরামর্শ সচেতন এবং অবচেতন মনে গ্রহণ সহজতর করে তোলে।

বাইবেলে অবচেতন মনের ক্ষমতার ব্যবহার

তুমি যাহা আকাঙ্ক্ষা করো, প্রার্থনার সময় যদি তুমি বিশ্বাস কর যে তুমি উহা পাইবে, তবে অবশ্যই পাইবে

মার্ক ১১:২৪

যীশাস বিশ্বাসের ওপর জোর দিতেন। বাইবেলে বিশ্বাসকে বর্ণনা করা হয়েছে চিন্তার একটি পথ হিসেবে, মনের একটি ভঙ্গি, একটি অভ্যন্তরীণ নিশ্চয়তা, সেই আইডিয়াকে বোঝা যা আপনার সচেতন মন পুরোপুরিভাবে গ্রহণ করবে এবং আপনার অবচেতন মনে তা অন্তর্ভুক্ত হবে এবং তৈরি করবে স্পষ্টতা। বিশ্বাস

হলো এক কথায় তা সত্য বলে গ্রহণ করা যা আপনার ব্যাখ্যা এবং অনুভুতি অস্বীকার করে।

রোগ নিরাময়ের সবচেয়ে পরিচিত উদাহরণটি এখানে বাইবেল থেকে উদ্বৃত হলো

এবং যখন তিনি বাড়িতে আসিলেন, অন্ধ মানুষগুলি তাঁহার কাছে আসিল। যীশাস তাহাদেরকে বলিলেন তোমরা কি বিশ্বাস কর যে আমি ইহা করিতে সক্ষম? তাহারা তখন বলিল হ্যাঁ, প্রভু। তখন তিনি তাহাদের চক্ষু স্পর্শ করিয়া বলিলেন, তোমাদের বিশ্বাস অনুসারে ইহা তোমাদের ওপর বর্ষিত হউক এবং তাহাদের চক্ষু খুলিয়া গেল এবং যীশাস তাহাদেরকে বলিলেন, দেখিলে তো ইহা কোনো মানুষ জানে না।

MATT 9.28-30

'তোমাদের ওপর বিশ্বাস বর্ষিত হউক' বলে যীশাস অন্ধ মানুষগুলোর অবচেতন মনের কাছে সহযোগিতার জন্য খোলাখুলিভাবে সরাসরি আবেদন করেছিলেন। তাদের বিশ্বাস ছিল তাদের সুবিশাল প্রত্যাশা, তাদের অভ্যন্তরীণ অনুভূতি, তাদের অভ্যন্তরীণ প্রত্যয় যে অলৌকিক কোনো ঘটনা ঘটবে এবং তারা তাদের প্রশ্নের জবাব পাবে। এবং তাই হয়েছে।

দেখিলে তো ইহা কোনো মানুষ জানে না কথাটি বলে যীশাস আসলে নিরাময় হওয়া মানুষগুলোকে অনুরোধ করেছিলেন তারা যেন তাদের রোগ নিরাময়ের এ বিষয়টি নিয়ে অন্য কারও সঙ্গে আলোচনা না করে। আলোচনা করতে গেলে সন্দেহবাদী, অবিশ্বাসী মানুষজন তাদেরকে নাজেহাল করতে পারে। তখন যীশাসের কাছ থেকে প্রাপ্ত উপকারের ক্ষমতা অবচেতন মনে ভয়, সন্দেহ ও উদ্বেগ জমা হওয়ার কারণে নষ্ট হয়ে যেতে পারে।

যীশাসের কাছে অসুস্থ মানুষ রোগ নিরাময়ের জন্য আসত, তারা রোগমুক্ত হতো মূলত তাদের নিজেদের বিশ্বাসের কারণে এবং অবচেতন মনের নিরাময়যোগ্য ক্ষমতাটি বুঝতে পারত বলে। যীশাস যা-ই আদেশ করতেন না কেন, মন থেকে বিশ্বাস করতেন তা সত্যি। তাঁর এবং লোকের যে সাহায্যের প্রয়োজন ছিল তা আসলে ইউনিভার্সাল সাবজেকটিভ মাইন্ডের মধ্যে ছিল, এবং তাঁর নিরব অভ্যন্তরীণ জ্ঞান ও নিরাময় করার ক্ষমতার প্রতি প্রত্যয় রোগীর

অবচেতন মনে লুকিয়ে থাকা নেতিবাচক ধ্বংসাত্মক প্যাটার্ন বা নকশা বদলে দিত। ফলস্বরূপ যে নিরাময় ঘটত তা ছিল অভ্যন্তরীন মানসিক পরিবর্তনের প্রতি স্বয়ংক্রিয় সাড়া। তিনি যে আদেশ করতেন তা রোগীদের অবচেতন মনের প্রতি আবেদন ছিল, সেসঙ্গে তাঁর সচেতনতা, অনুভূতি এবং সম্পূর্ণ বিশ্বাসের প্রতি সাড়া দিত অবচেতন মন, কারণ তিনি কর্তত্বের সাথে কথাগুলো বলতেন।

বিশ্বজুড়ে বিভিন্ন মন্দিরের অলৌকিক ঘটনা

প্রতিটি মহাদেশে, প্রতিটি দেশে মন্দির রয়েছে যেখানে মানুষ যায় সুস্থ হওয়ার আশায়। কিছু মন্দির রয়েছে বিশ্বখ্যাত। কিছু অখ্যাত। সেখানে শুধু স্থানীয় মানুষজন যায়। বিখ্যাত হোক বা অখ্যাত, এসব মন্দিরে রোগমুক্তির যেসব ঘটনা ঘটে তা অবচেতন মনের একই ক্ষমতার জন্য, একই কারণে ঘটে।

আমি জাপানের বহু বিখ্যাত মন্দিরে গিয়েছি। এর মধ্যে বিশ্বখ্যাত মন্দির হলো দিয়াবৎসু। এখানকার প্রধান আকর্ষণ হলো বিয়াল্লিশ ফুট উঁচু, ব্রোঞ্জের এক বিরাট মূর্তি। এটি বুদ্ধের মূর্তি। তিনি হাত মুড়ে বসে আছেন, মুখে অদ্ভুত প্রশান্তি।

আমি এখানে দেখেছি তরুণ, যুবা, বৃদ্ধ সকলেই বুদ্ধের মূর্তির পায়ের কাছে তাদের অর্ঘ নিবেদন করছে। উপহারের মধ্যে রয়েছে টাকা-পয়সা, ফলমূল, চাল, কমলা ইত্যাদি। এখানে মোম জ্বালানো হয়, আগরবাতি পোড়ানো হয় এবং প্রার্থনা করা হয়। আমি একবার এক তরুণীর প্রার্থনা শুনতে পাই। সে মাথা নিচু করে প্রার্থনা করছিল। বুদ্ধকে দুটি কমলালেবু দিচ্ছিল উপহার হিসেবে। বুদ্ধকে সে ধন্যবাদ দিচ্ছিল আবার গলার স্বর ফিরে পাবার জন্য। সে তার গানের গলা হারিয়ে ফেলেছিল, তবে মন্দিরে এসে আবার সে হারানো সুর ফিরে পায়। তার সরল বিশ্বাস ছিল যে কিছু নির্দিষ্ট পূজাচর্চা করলে, উপবাস রাখলে এবং কিছু নির্দিষ্ট অর্ঘ দিলে বুদ্ধ তাঁর গানের গলা ফিরিয়ে দেবেন। সে মন থেকে বিশ্বাস করতে শুরু করে। তার অবচেতন মন তার এ বিশ্বাসে সাড়া দিয়েছিল।

কল্পনাশক্তির ক্ষমতা এবং অন্ধ বিশ্বাসকে কখনও বাড়িয়ে বলার জিনিস নয়। এর উৎকৃষ্ট উদাহরণ পশ্চিম অস্ট্রেলিয়ার পার্থে বসবারত আমার এক আত্মীয়। সে যক্ষ্মা রোগে ভুগছিল। তার ফুসফুস সাংঘাতিক ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তার ছেলে সিদ্ধান্ত নেয় সে নিজেই বাবাকে সারিয়ে তুলবে। সে বাবার বাড়িতে গিয়ে তাকে

বলে সম্প্রতি অদ্ভুত শক্তিসম্পন্ন এক ভ্রাম্যমান সন্ন্যাসীর সঙ্গে তার পরিচয় হয়েছে।

এ সন্ন্যাসীটি ইউরোপের এক মন্দিরে দীর্ঘদিন ছিলেন সেই মন্দিরে অসুস্থ মানুষদের সেবা দেয়া হয়। যীশুর মূল ক্রুশের ভগ্নাংশ বসানো একটি আংটি পেয়েছেন সন্ন্যাসী। ওই ক্রুশ ছুঁয়ে নাকি কয়েক শতাব্দী ধরে অগনিত মানুষ রোগমুক্ত হয়েছে।

পুত্র এ গল্প শুনে সেই সন্ন্যাসীকে তার বাবার অসুস্থতার কথা বলে আংটিটি তাকে ধার দিতে বলে। সন্ন্যাসী রাজি হয়ে যান। পুত্র সন্ন্যাসীকে ৫০০ ডলার দিয়ে আংটিটি নিয়ে আসে।

পিতাকে আংটি দেখানোমাত্র বৃদ্ধটি ওটা তার কাছ থেকে ছিনিয়ে নেয়। সে আংটিটি বুকে চেপে ধরে, নিরবে প্রার্থনা করে এবং ঘুমাতে যায়। পরদিন সকালে সে পুরোপুরি সুস্থ। ক্লিনিকের সমস্ত টেস্ট ভুল বলে প্রমাণিত হয়।

এ ধরনের রোগ নিরাময় সর্বদাই ঘটে চলেছে। এ গল্পের সবচেয়ে মজার দিকটি হলো ছেলেটি পুরো গল্পটিই তার বাপকে বানিয়ে বলেছিল। সে ফুটপাত থেকে সাধারণ এক টুকরো কাঠ কিনে নিয়ে এক স্বর্ণকারের কাছে যায় এবং কাঠের টুকরোটি অ্যান্টিক ডিজাইন তৈরি একটি সোনার আংটিতে বসিয়ে দেয়। তারপর সে এটি তার বাবাকে দেয়।

আপনারা নিশ্চয় বুঝতে পারছেন ফুটপাত থেকে কেনা কাঠের টুকরাটি লোকটিকে সুস্থ করে তোলেনি। না, এ ছিল তার ভেতরকার কল্পনা, সঙ্গে যোগ হয়েছিল পুরোপুরি সুস্থ হয়ে ওঠার প্রবল ইচ্ছা। কল্পনা যোগ দিয়েছিল বিশ্বাস বা সাবজেকটিভ অনুভূতির সঙ্গে, এবং দুটির যোগসাজশে লোকটির অবচেতন মনের ক্ষমতা তাকে সুস্থ করে তোলে।

পিতাটি কোনোদিন জানতে পারেনি তার সঙ্গে কী চাতুরী করা হয়েছিল। জানতে পারলে তার রোগ বেড়ে যেত। বদলে সে যক্ষ্মা থেকে মুক্তি পেয়েছে। সে পুরোপুরি সুস্থ হয়ে ওঠে এবং পরবর্তী পনের বছর সুস্থ দেহে বেঁচে থেকে উননব্বই বছরে মৃত্যুবরণ করে।

একটি সর্বজনীন নিরাময় নীতি

এ কথা সবাই জানে নিরাময় করার যেসব স্কুল রয়েছে সেগুলো প্রত্যেকেই তাদের রোগমুক্ত রোগীদের তথ্য সংগ্রহ করে রেখে দেয়। আপনার একথা মনে হতে পারে যে কোনো বিশেষ অঙ্গ বা প্রত্যঙ্গ রয়েছে এবং প্রক্রিয়া আছে যা সবার ক্ষেত্রেই কমন। সত্যি তা আছে। সেই প্রত্যঙ্গটি হলো অবচেতন মন এবং নিরাময়ের প্রক্রিয়াটি হলো বিশ্বাস।

আপনি নিশ্চয় জানেন প্রায় সমস্ত রোগের লক্ষণই সাজেশনের মাধ্যমে সম্মোহন করে উৎপন্ন করা যায়। যেমন, সাবজেক্টকে সম্মোহনের মাধ্যমে সাজেশন দিয়ে তার শরীরের তাপমাত্রা বাড়িয়ে দেয়া যায়, সে প্রবল শীত অনুভব করবে, গনগন করবে মুখ। আপনি যদি সম্মোহিত লোকটিকে বলেন সে চলৎশক্তিহীন হয়ে পড়েছে এবং হাঁটতে পারছে না, ঠিক তাই ঘটবে। আপনি এক কাপ ঠাণ্ডা জল সম্মোহিত ব্যক্তির নাকের নিচে ধরে বলুন, 'এর মধ্যে মরিচ আছে; গন্ধ শোঁকো।' সে তখন প্রবল হাঁচি দিতে শুরু করবে। তার হাঁচির কারণ কী? জল নাকি সাজেশন?

কেউ যদি আপনাকে বলে গোলাপ ফুলে তার অ্যালার্জি আছে, আপনি তাকে সম্মোহন করে প্লাস্টিকের একটি গোলাপ ফুল তার সামনে নিয়ে আসুন। তার সমস্ত শরীর সঙ্গে সঙ্গে অ্যালার্জিতে ফুলে যাবে। এসবই ঘটে অবচেতন মনের কারণে। এ লক্ষণগুলো অবচেতন মন দিয়েই আবার সারানো সম্ভব।

লক্ষ্য করুন আপনার কাটা আঙুল কীভাবে অবচেতন মন সারিয়ে তোলে। সে জানে কাজটা কীভাবে করতে হয়। ডাক্তার ক্ষতে ড্রেসিং করে বলে দেন, এমনিই সেরে যাবে।' এই এমনিটা মানে প্রাকৃতিক আর সেটি প্রাকৃতিক আইন তথা অবচেতন মনের আইন। প্রকৃতির প্রথম আইনটি হলো আত্মরক্ষা আর এটি অবচেতন মনের অন্যতম প্রধান কাজ। আপনার সবচেয়ে শক্তিশালী ইন্সটিংক্ট হলো সকল অটোসাজেশনের মধ্যে সর্বাপেক্ষা বেশি জোরালো।

বিস্তৃত বিভিন্ন তত্ত্ব

বিভিন্ন ধর্ম মতাবলম্বী এবং প্রেয়ার থেরাপি গ্রুপ বিভিন্নভাবে রোগ নিরাময়ের তত্ত্ব দিয়ে থাকে। অনেকেই দাবি করে যেহেতু তাদের প্রাকটিসে ফল পাওয়া গেছে কাজেই তাদের তত্ত্ব সঠিক।

রোগ নিরাময়ের নানান ভ্যারাইটি রয়েছে। অস্ট্রেলিয়ান চিকিৎসক ফ্রাঞ্জ অ্যান্টন মেসমার (১৭৩৪-১৮১৫) প্যারিসে ডাক্তারী করতেন। তিনি আবিষ্কার করেন অসুস্থ শরীরে চুম্বক ছুঁইয়ে অলৌকিকভাবে রোগমুক্তি ঘটানো যায়। তিনি কাচ এবং ধাতব ব্যবহার করেও অনেককে সুস্থ করেছেন। পরে তিনি রোগীর দেহে হাত রেখে তাদেরকে সারিয়ে তোলেন। তিনি বলেন তাঁর হাত থেকে কিছু চৌম্বকীয় উপাদান রোগীর দেহে প্রবেশ করে এবং রোগী সুস্থ হয়ে যায়। এর নামকরণ তিনি করেছিলেন মেসমেরিজম। এখন আমরা জানি এটি আসলে সম্মোহন। অন্য চিকিৎসকরা ঈর্ষাবশত বলতেন মেসমারের রোগ নিরাময় ঘটে স্রেফ সাজেশনের মাধ্যমে, অন্য কিছু নয়। তবে এই সাজেশনের শক্তি কীভাবে এমন আশ্চর্য ফল এনে দিত সে ব্যাখ্যা দিতে তাঁরা অক্ষম ছিলেন।

মনোবিজ্ঞানী, সাইকিয়াট্রিস্ট, অস্টিওপ্যাথ, অস্থিসন্ধি চিকিৎসক, ডাক্তার এবং নানান ধর্মীয় দল–সকলেই অবচেতন মনের একটি ইউনিভার্সাল পাওয়ার ব্যবহার করেন। তারা দাবি করতে পারেন তাঁদের থিওরি অনুসারে রোগমুক্তি ঘটবে, তবে সত্যটি ভিন্ন। সকল রোগ নিরাময়ের প্রক্রিয়া একটি সুনির্দিষ্ট, ইতিবাচক, মানসিক দৃষ্টিভঙ্গি, একটি অভ্যন্তরীণ অ্যান্টিটিউন বা চিন্তা করার উপায়। তার নাম বিশ্বাস। রোগ নিরাময় ঘটে আত্মবিশ্বাসী প্রত্যাশা থেকে যা অবচেতন মনে শক্তিশালী সাজেশন হিসেবে কাজ করে, ছেড়ে দেয় তার নিরাময় করার ক্ষমতা।

রোগ নিরাময়ের একটিই শক্তি আছে, তা অবচেতন মন। আপনার যা ইচ্ছা মতবাদ বা মেথড পছন্দ করতে পারেন তবে আপনার ভেতরে যদি বিশ্বাস থাকে তবেই কেবল ফল পাবেন।

বার্নহাইমের এক্সপেরিমেন্ট

বিংশ শতাব্দীর প্রারম্ভে হিপোলিট বার্নহাইম ছিলেন ফ্রান্সের ন্যান্সির মেডিসিনের প্রফেসর। তিনি সেইসব ডাক্তারের একজন যিনি প্রথমে ব্যাখ্যা করেন অবচেতন মনের শক্তি দ্বারা কীভাবে একজন ডাক্তারের পরামর্শ রোগীকে প্রভাবিত করে।

বার্নহাইম এক রোগীর গল্প বলেছেন যার জিভ অনেকটা অসার হয়ে পড়েছিল। সবরকম চিকিৎসা করা হয় কিন্তু কোনো সাফল্য আসেনি। তারপর একদিন লোকটির ডাক্তার বলেন তিনি নতুন একটি যন্ত্র এনেছেন যা দিয়ে নিশ্চিতভাবেই এ সমস্যার সমাধান হবে। তিনি রোগীর মুখে একটি পকেট

থার্মোমিটার রাখেন। রোগী কল্পনা করে এ যন্ত্রটি তাকে রক্ষা করবে। কয়েক মুহূর্ত বাদে সে আনন্দে চিৎকার করে ওঠে এবং বলে সে তার জিভ আবার ঠিকমত নাড়াতে পারছে।

বার্নহাইম বলেন

এক তরুণী একবার আমার অফিসে আসে, সে প্রায় চার সপ্তাহ ধরে কথা বলতে পারছিল না। আমি ডায়াগনসিস করার পরে আমার ছাত্রদেরকে বলি সাজেশটিভ প্রভাবের কারণে এমনটি ঘটতে পারে। আমি ইনডাকশন অ্যাপারাটাস আনতে বলে মেয়েটির স্বরযন্ত্রের ওপর হাত রেখে বলি 'তুমি এখন জোরে কথা বলতে পারবে।' আমি তাকে প্রথমে 'a' তারপর 'b' তারপর 'মারিয়া' শব্দটি উচ্চারণ করতে বলি। তারপর সে ক্রমাগত কথা বলতে শুরু করে। স্বরযন্ত্র নিয়ে তার সমস্যা কেটে যায়।

বার্নহাইম এখানে বিশ্বাসের শক্তি এবং রোগীর প্রত্যাশার অংশটি দেখিয়েছেন যা অবচেতন মনে শক্তিশালী সাজেশন হিসেবে কাজ করেছে।

রোগ নিরাময়ের রিভিউ

১. নিজেকে বারবার মনে করিয়ে দিবেন আপনার রোগ নিরাময়ের ক্ষমতা রয়েছে আপনার অবচেতন মনের মধ্যেই।
২. জানবেন বিশ্বাস হলো জমিতে রোপণ করা বীজের মতো। আইডিয়া নামের বীজটি আপনার মনে রোপণ করুন, প্রত্যাশার জল ঢেলে একে উর্বর করে তুলুন, এটি উৎপাদনক্ষম হয়ে উঠবে।
৩. নিজের আইডিয়া, প্ল্যান অথবা আবিষ্কারের বাস্তবতায় বিশ্বাস করুন। তা করলে এটি উৎপাদনশীল হয়ে উঠবে।
৪. অন্যদের জন্য প্রার্থনা করুন, জানবেন আপনার ভেতরকার সজীবতা, সৌন্দর্য এবং পারফেকশন অন্যদের অবচেতন মনের প্যাটার্ন বদলে দিয়ে চমৎকার ফলাফল নিয়ে আসতে পারবে।
৫. বিভিন্ন মন্দিরে অলৌকিক রোগ নিরাময়ের যেসব ঘটনার কথা আপনি শুনতে পান তা আসলে কল্পনা এবং অন্ধবিশ্বাস যা অবচেতন মনের ওপর কাজ করে এবং রোগমুক্তির শক্তি রিলিজ করে।
৬. সকল রোগের উৎপত্তি মনে। মেন্টাল প্যাটার্ন এতে সাড়া না দেয়া পর্যন্ত শরীরে রোগ ফুটে ওঠে না।
৭. আপনাকে সম্মোহন করে প্রায় যে কোনো রোগের লক্ষণ আপনার ভেতরে

উৎপন্ন করা যায়। এটি আপনার চিন্তা শক্তির প্রমাণ দেখায়।

৮. রোগ নিরাময়ের একটিই মাত্র উপায় আছে আর তা হলো বিশ্বাস। রোগমুক্তির একটিই মাত্র শক্তি রয়েছে আর তা হলো আপনার অবচেতন মন।

৯. আপনার বিশ্বাসের বিষয়বস্তু সত্য হোক বা মিথ্যা, আপনি অবশ্যই ফল পাবেন। আপনার অবচেতন মন আপনার চিন্তায় সারা দেবে। বিশ্বাসকে আপনার মনে চিন্তা হিসেবে স্থান দিন, সেটুকুই যথেষ্ট।

অধ্যায়-৫

আধুনিক কালে মানসিক নিরাময়

কী নিরাময় করে? এই নিরাময় শক্তিটি কোথায় এবং কী করে এটি বাস্তবে ব্যবহার করা যায়? আমাদের সবার মনের প্রধান প্রশ্ন এগুলো। সকলের জন্য এসব প্রশ্নের জবাব হলো: এই নিরাময় শক্তিটি হলো প্রতিটি মানুষের অবচেতন মন। এবং একজন অসুস্থ মানুষের পরিবর্তিত মানসিক দৃষ্টিভঙ্গি এই রোগ নিরাময় শক্তিটি রিলিজ করে দেয়।

প্রবাদ আছে, 'ডাক্তার ক্ষত ড্রেসিং করে দেয়, ঈশ্বর তা সারিয়ে তোলেন।' সাইকোলজিস্ট কিংবা সাইকিয়াট্রিস্টরা রোগীর মনের মেন্টাল ব্লকগুলো সরিয়ে ফেলে তাকে সুস্থ করে তোলে। মেন্টাল ব্লকগুলো সরিয়ে দিলে রোগীর রোগমুক্তির নিয়মনীতিগুলো মুক্ত হয়ে যায়। এবং রোগীর স্বাস্থ্য পুনরুদ্ধার হয়। একইভাবে সার্জন ফিজিকাল ব্লকগুলো সারিয়ে ফেলে নিরাময় স্রোতকে স্বাভাবিকভাবে কাজ করার উপযুক্ত করে তোলে। কোন ডাক্তার, সার্জন কিংবা মেন্টাল সায়েন্স প্রাকটিশনার ন্যায়সঙ্গতভাবে দাবি করতে পারেন না যে তিনি রোগীকে সারিয়ে তুলেছেন। একটি নিরাময় শক্তিকে নানা নামে সম্বোধন করা চলে—প্রকৃতি, জীবন, ঈশ্বর, সৃজনশীল বুদ্ধিমত্তা—কিন্তু বাস্তবে এ সবই আসলে অবচেতন মনের ক্ষমতা।

রোগ নিরাময়ের নিয়মনীতিগুলো আপনার অবচেতন মনের মধ্যে বাস করে, আপনি বা অন্য কারও দ্বারা এটি যথার্থভাবে পরিচালিত হলে এ আপনার মন এবং শরীর থেকে সমস্ত রোগ মুক্তি ঘটাতে পারে। এই 'হিলিং প্রিন্সিপল' ধর্মমত নির্বিশেষে সকল শ্রেণীর লোকের জন্য কাজ করে। এ ক্ষমতাটি ব্যবহার করার জন্য আপনাকে বিশেষ কোনো গির্জা কিংবা মন্দির মসজিদে যেতে হবে না।

আপনি নাস্তিক হলেও আপনার অবচেতন মন ঠিকই আপনার হাতের কাটা কিংবা পোড়া ক্ষত সারিয়ে তুলবে।

আধুনিক মানসিক নিরাময়ের ভিত সেই সত্যের ওপর গড়ে উঠেছে যা আপনার অবচেতন মনের অসীম বুদ্ধিমত্তা এবং ক্ষমতা আপনার বিশ্বাস অনুসারে সাড়া দেয়। মেন্টাল সায়েন্স প্রাকটিশনার কিংবা ধর্মযাজকরা বাইবেলের আদেশ মেনে চলেন। তাঁরা দরজা বন্ধ করে ধ্যান করেন। ধ্যানের সময় তাঁদের মন বাইরের সব কিছু থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়। অবচেতন মনের কাছে তাঁরা তাদের আকাঙ্ক্ষা বা ইচ্ছেগুলোকে তুলে ধরেন। তাঁরা জানেন তাঁদের বুদ্ধিমান মন তাদের প্রয়োজন অনুসারে সাড়া দেবে।

বিশ্বাসের আইন

পৃথিবীর সকল ধর্মই গড়ে উঠেছে বিশ্বাসের ওপর এবং এ বিশ্বাস নানানভাবে ব্যাখ্যা করা চলে। জীবনের আইনই হলো বিশ্বাস করা।

বিশ্বাস হলো আপনার মনের একটি চিন্তা যা আপনার অবচেতন মনের ক্ষমতা আপনার চিন্তার অভ্যাস অনুযায়ী জীবনের সর্বক্ষেত্রে ছড়িয়ে দেয়। আপনাকে বুঝতে হবে বাইবেল যখন বিশ্বাসের কথা বলে এটি কোনো পূজা অনুষ্ঠান, প্রতিষ্ঠান কিংবা ফর্মুলার প্রতি আপনার বিশ্বাসের কথা বলে না। এ নিজের বিশ্বাসের কথা বলে। আপনার মনের বিশ্বাস হলো আপনার মনের চিন্তাভাবনা।

এমন কিছু বিশ্বাস করা উচিত নয় যা আপনাকে আঘাত করে কিংবা ক্ষতি করতে পারে। যে জিনিসটি বিশ্বাস করছেন তা কিন্তু আপনাকে আঘাত করছে না, আপনার মনের চিন্তা বা বিশ্বাসই এ ফলাফল তৈরি করছে। আপনার সমস্ত অভিজ্ঞতা, আপনার সকল কাজকর্ম এবং জীবনে যা কিছুই ঘটেছে সবই কিন্তু আপনার নিজের চিন্তার প্রতিফলন ও প্রতিক্রিয়া।

প্রেয়ার থেরাপি হলো বৈজ্ঞানিকভাবে পরিচালিত সচেতন ও অবচেতন মনের একত্রিত ফাংশন

প্রেয়ার থেরাপি সিনক্রোনাইজড, ছন্দোবদ্ধ এবং সচেতন ও অবচেতন মনের ইন্টেলিজেন্ট ফাংশন। এটি মনের একটি নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য সাধনের জন্য পরিচালিত হয়। সায়েন্টিফিক প্রেয়ার বা প্রেয়ার থেরাপিতে আপনাকে অবশ্যই জানতে হবে

আপনি কী করছেন এবং কেন করছেন। আপনি রোগ নিরাময়ের নিয়ম কানুনে বিশ্বাসী। প্রেয়ার থেরাপিকে মাঝে মাঝে মানসিক চিকিৎসাও বলা হয়। এর আরেকটি টার্ম হলো সায়েন্টিফিক থেরাপি।

প্রেয়ার থেরাপিতে আপনি সচেতনভাবে একটি নির্দিষ্ট আইডিয়া বাছাই করেন, একটি মানসিক ছবি দেখেন অথবা যে অভিজ্ঞতা অর্জন করতে চান তার পরিকল্পনা করেন। আপনি বুঝতে পারেন এই আইডিয়া বা মানসিক ছবি আপনার অবচেতন মনে পৌঁছে দেয়ার ক্ষমতা আপনার আছে। আপনি যদি আপনার মানসিক দৃষ্টিভঙ্গির প্রতি বিশ্বস্ত থাকেন, আপনার প্রার্থনার জবাব মিলবে। প্রেয়ার থেরাপি হলো একটি নির্দিষ্ট উদ্দেশ্য সাধনের জন্য একটি সুস্পষ্ট মানসিক ক্রিয়া।

ধরুন, আপনি প্রেয়ার থেরাপির সাহায্যে একটি বিশেষ সমস্যার সমাধান করতে চাইছেন। আপনি সচেতন যে আপনার এই সমস্যা বা অসুস্থতা, সে যাই হোক না কেন, উৎপত্তির কারণ অবচেতন মনে নেতিবাচক চিন্তাভাবনা, ভয় ইত্যাদি থেকে। আপনি বুঝতে পারছেন আপনি আপনার মন থেকে এই চিন্তাভাবনাগুলো যদি সাফ করতে পারেন, আপনার রোগমুক্তি ঘটবে বা সমস্যার কবল থেকে রেহাই মিলবে।

এখন আপনি আপনার অবচেতন মনে থাকা নিরাময় শক্তির প্রতি নজর দিন। এর অপরিসীম ক্ষমতা ও বুদ্ধিমত্তার কথা স্মরণ করিয়ে দিন নিজেকে, মনে করুন এটি যে কোনো পরিস্থিতিতে নিরাময় করার সামর্থ রাখে। এই যে সত্যের অনুস্মরণ তা লড়াই করে অবশেষে দূর করে দেবে সকল ভ্রান্ত বিশ্বাস।

আপনি নিরাময় শক্তিকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন। মন থেকে সমস্ত সমস্যার চিন্তা ঝেড়ে ফেলুন, আবার প্রার্থনা করুন। প্রার্থনাকালীন মনে কোনোভাবেই নেতিবাচক কোনো চিন্তা ঠাঁই দেবেন না যে আপনি রোগমুক্তি বা সমস্যামুক্ত হতে পারবেন না। এই মনোভঙ্গি সচেতন ও অবচেতন মনের বৈরিতামুক্ত ঐক্য এনে দেবে যা নিরাময় শক্তিকে প্রকাশ করবে।

বিশ্বাসে নিরাময় কথার অর্থ কী এবং অন্ধ বিশ্বাস কীভাবে কাজ করে

বিশ্বাসে নিরাময় বলে যে কথাটির সঙ্গে আমরা পরিচিত তার সঙ্গে বাইবেলের বিশ্বাস-এর কোনো সম্পর্ক নেই। এটি হলো সচেতন এবং অবচেতন মনের প্রতিক্রিয়ার জ্ঞান। একজন ফেইথ হিলার হলেন সেই ব্যক্তি যিনি এর ক্ষমতা এবং

শক্তি সম্পর্কে জ্ঞাত নন এবং এর বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা না বুঝেই রোগ নিরাময় করেন। তিনি দাবি করতে পারেন রোগ নিরাময়ের ঐশ্বরিক ক্ষমতা তাঁর রয়েছে এবং তাঁর প্রতি একজন লোকের অন্ধ বিশ্বাস কাঙ্ক্ষিত ফলাফল এনে দিতে পারে।

বিশ্বের বিভিন্ন স্থানে ট্রাডিশনাল হিলাররা তাদের রোগীদের নৃত্য, মন্ত্রোচ্চারণ কিংবা আত্মার আবাহনের মাধ্যমে সেবা করে থাকেন। একজন রোগী একজন সন্ন্যাসীর দেহাবশেষ স্পর্শ করে সুস্থ হয়ে যেতে পারে, সুস্থ হতে পারে বিশেষ ধর্মীয় লেবাস পরিধান করে কিংবা গলিত মোম অথবা ধূপ জ্বালিয়ে অথবা বিশেষ কোনো ভেষজের পানীয় পান করে। রোগী যাই করুক না কেন সবই কিন্তু করছে মনে গভীর বিশ্বাস নিয়ে। যার কারণে সে সুস্থ হয়ে উঠছে।

অন্ধ বিশ্বাস কীভাবে কাজ করে তার উদাহরণ হিসেবে সুইস ডাক্তার ফ্রাঞ্জ অ্যান্টন মেসমারের কথা বলা যেতে পারে। ১৭৭৬ সালে তিনি দাবি করেন অনেক রোগীর গায়ে চুম্বক বুলিয়ে তিনি তাদেরকে সুস্থ করে তুলেছেন। পরে তিনি চুম্বক বাদ দিয়ে রোগীর গায়ে স্বল্প দূরত্ব থেকে হাত বুলিয়ে তাদেরকে সুস্থ করেছেন। এই নতুন প্রতিক্রিয়াটির সাফল্য বর্ণনা করতে গিয়ে মেসমার 'অ্যানিমান ম্যাগনেটিজম' তত্ত্বের কথা বলেন। তিনি বলেন এটি একটি ম্যাগনেটিক ফ্লুইড যা তাঁর হাত থেকে নিঃসৃত হয়ে রোগীর অসুস্থ শরীরের মধ্যে প্রবেশ করে এবং এই অ্যানিমান ম্যাগনেটিজমই তাদেরকে সুস্থ করে তোলে। লোকে লাইন বেঁধে তাঁর কাছে আসত এবং সুস্থ হয়ে বাড়ি ফিরত বলে জানা যায়।

মেসমার প্যারিসে গিয়েছিলেন। সেখানকার সরকার তাঁর এই রোগ নিরাময়ের বিষয়টি ভুয়া নাকি সত্য তা জানার জন্য একটি তদন্ত কমিশন গঠন করে। এ কমিশনের সদস্যদের মধ্যে ছিলেন অ্যাকাডেমি অব সায়েন্স এর মেম্বাররা, তাঁদের মধ্যে বেঞ্জামিন ফ্রাংকলিনও ছিলেন। খুব ভালভাবে তদন্ত করার পরে কমিশন রিপোর্ট করে মেসমারের কাজকর্মে কোনো বুজরুকি নেই। তিনি সত্যি মানুষকে রোগমুক্ত করতে পারেন। যদিও তাঁর ম্যাগনেটিক ফ্লুইড থিওরির সত্যতার কোনো প্রমাণ মেলেনি। ধারণা করা হয় রোগীদের কল্পনাশক্তিই তাদেরকে সুস্থ করে তুলতে ভূমিকা রেখেছে।

এর পরে মেসমার নির্বাসনে চলে যান। তিনি ১৮১৫ সালে মারা যান। এর

কিছুকাল পরে ইংল্যান্ডের ম্যানচেস্টারের ড. জেমস ব্রেইড প্রমাণ করেন ড. মেসমারের রোগ নিরাময়ের সঙ্গে ম্যাগনেটিক ফ্লুইডের কোনো সম্পর্ক ছিল না। ড. ব্রেইড আবিষ্কার করেছেন রোগীদেরকে সাজেশন দিয়ে সম্মোহন করা হতো। সম্মোহিত অবস্থায় তাদেরকে বলা হতো তারা সুস্থ হয়ে যাবে।

আপনারা নিশ্চয় বুঝতে পারছেন এই মানুষগুলো সুস্থ হয়ে উঠেছিল তাদের সক্রিয় কল্পনাশক্তি এবং অবচেতন মনকে বলা শক্তিশালী সাজেশনের মাধ্যমে। একে সহজেই অন্ধ বিশ্বাস বলে অভিহিত করা যায় কারণ রোগী কিংবা ডাক্তার কেউই জানতনা কীভাবে তারা সুস্থ হয়ে উঠেছে।

মনোজগত বিশ্বাস ও এর অর্থ

সাবজেক্টিভ বা অবচেতন মন যে কোনো মানুষের সচেতন বা অবজেক্টিভ মাইন্ডের নিয়ন্ত্রণ মেনে চলে। আপনার বাস্তব বিশ্বাস যা-ই হোক না কেন সে তা অনুসরণ করে চলে, যদি আপনি ইতিবাচকভাবে বিশ্বাস উৎপাদন করাতে পারেন, আপনার অবচেতন মন সাজেশন দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হবে এবং আপনার মনের ইচ্ছা পূরণ হবে।

মানসিক উপশমে যে বিশ্বাস প্রয়োজন তা হলো সম্পূর্ণই মনোজত বিশ্বাস। এটি পেতে হলে অবজেক্টিভ বা সচেতন মনের বিপরীত ধারায় অবসান আনতে হবে।

শরীরের ফলপ্রসু রোগ নিরাময়ে সবচেয়ে ভালো হয় যদি সচেতন এবং অবচেতন মন উভয়েই পূর্ণভাবে বিশ্বাস অর্জনের অবস্থায় থাকে। তবে এটি সবসময় অত্যাবশ্যকীয় নয়। আপনি মন এবং শরীর শিথিল করে দিয়ে জড়তার অবস্থায় প্রবেশ করে ঘুমঘুম দশায় চলে যেতে পারেন। এই ঘুম জড়ানো অবস্থায় আপনার জড়তা সাবজেক্টিভ ইমপ্রেশন গ্রহনোন্মুখ হয়ে উঠবে।

অ্যাবসেন্ট ট্রিটমেন্টের অর্থ

ধরুন, আপনি লসএঞ্জেলেস আছেন, শুনলেন নিউইয়র্কে আপনার মা সাংঘাতিক অসুস্থ হয়ে পড়েছেন। আপনার তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া হবে তাঁর কাছে ছুটে যাওয়া। কিন্তু তা যদি সম্ভব না হয়? তাহলে কি আপনি আপনার মায়ের সুস্থতার আশা ছেড়ে দেবেন? তিনি সুস্থ হয়ে উঠতে পারেন এ বিশ্বাস ফেলে দেবেন?

না। শারীরিকভাবে আপনি ওখানে উপস্থিত হতে না পারেন তবু আপনার প্রার্থনা তাঁর কাছে পৌঁছে যাবে।

মানুষের একটি সৃজনশীল মন আছে। মনের সৃজনশীল আইন আপনার জন্য কাজ করে। আপনার যা করতে হবে তা হলো আপনার মনের ভেতরে স্বাস্থ্য এবং সমন্বয়ের একটি অভ্যন্তরীণ উপলব্ধি উৎপন্ন করা। এটি নিজে থেকেই সাড়া দেবে। এই অভ্যন্তরীণ উপলব্ধি কাজ করে অবচেতন মনের ভেতরে, এটি আপনার মায়ের অবচেতন মনের মধ্যে চলে যাবে।

মনের নিয়মনীতির মধ্যে কোনো সময় এবং কাল নেই। একই মন আপনার মায়ের মধ্যে কাজ করছে–আপনারই সাহায্যে সে আপনি যেখানেই থাকুন না কেন। বাস্তবে অ্যাবসেন্ট ট্রিটমেন্ট বলে কিছু নেই, প্রেজেন্ট ট্রিটমেন্ট রয়েছে। কারণ ইউনিভার্সাল মাইন্ড হলো ওমনিপ্রেজেন্ট (omnipresent) আপনার ট্রিটমেন্ট হলো চিন্তার সচেতন মুভমেন্ট। আপনি যখন স্বাস্থ্যের গুণগুলো সম্পর্কে সচেতন হয়ে ওঠেন, এ গুণগুলো আপনার মায়ের অভিজ্ঞতায় পুনরুত্থান ঘটে। তার ফলাফলও পাওয়া যায়।

লস এঞ্জেলেসে এক মহিলা জানতে পারে নিউইয়র্কে তার মা করোনারি থ্রম্বসিসে আক্রান্ত। মার কাছে তৎক্ষণাৎ ছুটে যাওয়ার অবস্থা তার ছিল না। তখন সে নিম্নোক্ত প্রার্থনা করে

আমার মা এ মুহূর্তে যেখানে আছে সেখানে রোগ নিরাময়টি উপস্থিত। তাঁর শারীরিক অবস্থা তাঁর চিন্তা জীবনের একটি প্রতিফলন মাত্র, যেমন পর্দায় ছায়া পড়ে। আমি জানি পর্দার ছবি বদলাতে হলে তারা যে প্রতিফলন ফেলছে তা অবশ্যই বদলাতে হবে। আমি এখন আমার মনে সজীবতা, সমন্বয় এবং আমার মায়ের সম্পূর্ণ সুস্বাস্থ্যের ছবি ফেলছি।

অপরিসীম রোগ নিরাময়ের উপস্থিতি যা আমার মায়ের শরীর সৃষ্টি করেছে এবং তার সকল অঙ্গপ্রত্যঙ্গ বর্তমানে তাঁর দেহের প্রতিটি পরমাণু দ্বারা অভিসিঞ্চিত হচ্ছে এবং তাঁর শরীরের প্রতিটি কোষে প্রবাহিত হয়ে চলেছে শান্তির ফল্গুধারা। ডাক্তাররা স্বর্গীয় শক্তিতে বলীয়ান এবং যে-ই আমার মায়ের দেহ স্পর্শ করুক না কেন সে সঠিকভাবে কাজটি করছে।

আমি জানি ওই রোগের কোনো চূড়ান্ত বাস্তবতা নেই যদি থাকত তাহলে কেউ রোগমুক্ত হতে পারত না। আমি এখন প্রেম ও জীবনের অসীম নিয়মের

মাঝে নিজেকে সমর্পণ করছি এবং আদেশ করছি সমন্বয়, স্বাস্থ্য ও শান্তি এ মুহূর্তে আমার মায়ের শরীরে চলে যাচ্ছে।

সে এ প্রার্থনাটি দিনে বহুবার করত। কয়েকদিন বাদে তার মা পুরোপুরি সুস্থ হয়ে যান। তাঁর কার্ডিওলজিস্ট এতে খুবই বিস্মিত হন এবং ঈশ্বরের ক্ষমতার ওপর প্রবল বিশ্বাস রাখার জন্য ভদ্রমহিলাকে ধন্যবাদ জানান।

কন্যা যা করেছিল তা সে মন থেকে গভীরভাবে বিশ্বাস করত। নিজের অবচেতন মনের সৃজনশীল শক্তির প্রতি তার অগাধ বিশ্বাস ছিল। এ বিশ্বাস প্রোথিত হয়েছিল তার মায়ের দেহে। সে যা সত্য বলে বিশ্বাস করেছে, একইসঙ্গে তার মায়ের অভিজ্ঞতায় তার বহি:প্রকাশ ঘটেছে।

অবচেতন মনের কাইনেটিক অ্যাকশন

আমার এক মনোবিজ্ঞানী বন্ধু বলেছিল, বায়োপসিতে দেখা গেছে সে ক্যান্সারে আক্রান্ত। তার অনকোলজিস্ট বলেছে তার এ চিকিৎসা হবে যন্ত্রণাদায়ক এবং বিপজ্জনক। তবে তার সঙ্গে একমত হওয়ার আগে আমার বন্ধুটি ভিন্ন একটি চেষ্টা নেয়। সে প্রতিরাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে মনে মনে বলতে থাকে, 'আমার শরীরের প্রতিটি কোষ, নার্ভ, টিস্যু এবং প্রত্যঙ্গ এখন সজীব, স্বাস্থ্যবান ও যথাযথ অবস্থায় রয়েছে। আমার শরীর-স্বাস্থ্য খুব ভাল আছে।'

এভাবে মাসখানেক টানা প্রার্থনার পরে দেখা যায় তার শরীরে ক্যান্সারের কোনো কোষই নেই।

আমি এ ঘটনা শুনে বেশ মুগ্ধ হই এবং কৌতূহলবোধ করি। আমি তাকে জিজ্ঞেস করি সে প্রতিরাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে কেন প্রার্থনা করত। জবাবে বন্ধুটি বলে, 'একবার নির্দিষ্ট কোনো দিকে থিতু হয়ে গেলে অবচেতন মনের কাইনেটিক অ্যাকশন (গতি থেকে উদ্ভুত বা গতিশক্তি) আপনার ঘুমের মধ্যে চলাফেরা করতে থাকে। তাই অবচেতন মনকে হিতকর কোনো কাজ দিতে হয়।'

চমৎকার জবাব। লক্ষ্য করুন আমার বন্ধুটি কিন্তু সবসময় সুস্বাস্থ্য কামনা করেছিল, নিজের অসুস্থতার কথা তার প্রার্থনায় একবারও উল্লেখ করেনি।

আমিও আপনাকে জোর পরামর্শ দেব অসুস্থতার কথা একদমই মুখে আনবেন না, বিশেষ করে ঘুমের সময়। কারণ বারবার অসুখের কথা বললে অসুখ আপনাকে পেয়ে বসবে। আপনি এতে আপনার কাইনেটিক অ্যাকশনকেই

বাধাগ্রস্ত করছেন যেটি কিনা আপনার অবচেতন মনের রোগ নিরাময় ক্ষমতা ও শক্তি নির্গত করে চলে। বরং মনকে পূর্ণ করুন জীবনের সত্য দিয়ে এবং এগিয়ে চলুন ভালোবাসার আলোর পথে।

স্বাস্থ্য ফিরে পেতে এ অধ্যায়ের সারমর্ম

১. খুঁজে বের করুন কীসে আপনার নিরাময় হয়। অবচেতন মনের সেই সঠিক দিকটি অনুধাবন করতে পারলে অবচেতন মনই আপনার মন এবং শরীর সারিয়ে তুলবে।

২. অবচেতন মনের কাছে কী অনুরোধ বা ইচ্ছা প্রকাশ করবেন তার সুনির্দিষ্ট একটি পরিকল্পনা করুন।

৩. আকাঙ্ক্ষার বাস্তবতা অনুভব করুন। এটিকে আগাগোড়া অনুসরণ করুন। নিশ্চিত ফল লাভ করবেন।

৪. বিশ্বাস কী সে বিষয়ে জানুন। জানুন বিশ্বাস হলো আপনার মনের চিন্তা এবং তা যা আপনি তৈরি করেছেন বলে ভাবেন।

৫. যা আপনাকে আঘাত করতে পারে বা ক্ষতি করতে পারে তা বিশ্বাস করা বোকামো। সুস্বাস্থ্য, সমৃদ্ধি, শান্তি, সম্পদ এবং স্বর্গীয় পথনির্দেশে বিশ্বাস করুন।

৬. ভাল ভাল এবং মহান চিন্তা করুন এবং এক সময় এ চিন্তা থেকেই বিরাট কিছু করে ফেলতে পারবেন।

৭. আপনার জীবনে প্রেয়ার থেরাপি কাজে লাগান। একটি বিশেষ পরিকল্পনা নির্বাচন করুন, আইডিয়া নিন অথবা মনছবি তৈরি করুন। ওই আইডিয়ার সঙ্গে মন এবং আবেগকে একত্রিত করুন। মানসিক দৃষ্টিভঙ্গির প্রতি বিশ্বস্ত থাকলে আপনি আপনার প্রার্থনার জবাব অবশ্যই পাবেন।

৮. সবসময় মনে রাখবেন, সত্যি যদি রোগ নিরাময়ের ক্ষমতা চান, এটি পেতে হবে বিশ্বাসের মাধ্যমে এবং যা আপনার সচেতন ও অবচেতন মনে জ্ঞান হিসেবে কাজ করছে। বোধশক্তির সঙ্গে বিশ্বাস আসে।

৯. অন্ধ বিশ্বাস মানে একজন লোক শক্তি ও ক্ষমতার বৈজ্ঞানিক অর্থ না বুঝেও রোগ নিরাময় হতে পারে।

১০. আপনার অসুস্থ প্রিয়জনের জন্য প্রার্থনা করুন। মনকে শান্ত করুন। স্বাস্থ্য, প্রাণশক্তি এবং পারফেকশন নিয়ে আপনার চিন্তা একটি ইউনিভার্সাল সাবজেকটিভ মাইন্ড দ্বারা পরিচালিত হচ্ছে যা আপনার প্রিয়জনের মনের ভেতরও উৎপন্ন হতে পারে এবং সে এটি অনুভব করতে পারবে।

অধ্যায়-৬

মানসিক নিরাময়ে প্রাকটিকাল টেকনিক

যখন একজন ইঞ্জিনিয়ার কোনো ব্রিজ বানাতে যান অথবা কোনো মহাশূন্যযানের নকশা করেন, তিনি সমস্যাটির সমাধানে পরিচিত কৌশল এবং অভ্যাসগত দক্ষতা ও পদ্ধতি নিয়ে অগ্রসর হন। এই কৌশল, দক্ষতা এবং পদ্ধতিগুলো অবশ্যই শিখতে হয়। তেমনি কিছু স্বীকৃত কৌশল, দক্ষতা এবং পদ্ধতি রয়েছে যা আপনার জীবন চালাতে এবং নিয়ন্ত্রণ করতে প্রয়োজন হয়। এই পদ্ধতি এবং কৌশলগুলো প্রাথমিক।

গোল্ডেন গেট ব্রিজ নির্মাণে ইঞ্জিনিয়ারদেরকে প্রথমে গাণিতিক নিয়ম, সমস্যা ইত্যাদিগুলো বুঝতে হয়েছে। তারপর তারা সাগরের ওপর একটি চমৎকার সেতুর ছবি দেখেছেন মনের মাঝে। তৃতীয় পদক্ষেপ ছিল কিছু প্রমাণিত পদ্ধতি নিয়ে এগোনো যার দ্বারা নিয়মগুলোর বাস্তবায়ন ঘটেছে। এই তিনটি পদক্ষেপ শেষ হওয়ার পরে সেতুটি তার কাঠামোয় দাঁড়িয়ে যায় এবং সেতুর ওপর দিয়ে গাড়ি চলাচল শুরু করে।

আপনি আপনার প্রার্থনার জবাব পেতে চাইলে অবশ্যই যথাযথ কৌশল এবং পদ্ধতি দিয়ে শুরু করতে হবে। আপনার প্রার্থনার জবাব আসে বৈজ্ঞানিক উপায়ে। দৈবক্রমে কিছু ঘটনা। এ হলো আইন কানুনের পৃথিবী। এ অধ্যায়ে আপনি আপনার আধ্যাত্মিক জীবন উন্মোচিত করার কিছু প্রাকটিকাল টেকনিক দেখতে পাবেন। আপনার প্রার্থনা আকাশে বেলুনের মতো ঝুলে থাকবে না। এটি নিশ্চয় কোথাও যাবে এবং আপনার জীবনের কিছু উদ্দেশ্য সাধন করবে।

আমরা প্রার্থনা বিশ্লেষণ করলে নানান অনুরোধ এবং পদ্ধতি দেখতে পাই।

আমরা এখানে লোকের ব্যক্তিগত প্রার্থনা নিয়ে আলোচনা করব যা আপনার দৈনন্দিন জীবনে কাজে লাগানো যাবে এবং আপনার এবং আপনার আশেপাশের লোকদের তাতে উপকার হবে।

প্রার্থনা হলো একটি আইডিয়ার সূত্রবদ্ধ বিবৃতি যা পূরণ হবে বলে আমরা আকাঙ্ক্ষা করি। প্রার্থনা হলো আত্মার ঐকান্তিক আকাঙ্ক্ষা। আপনার আকাঙ্ক্ষাই প্রার্থনা। এটি আসে আপনার গভীরতম প্রয়োজন থেকে এবং এটি আপনি জীবনে যা চান তা প্রকাশ করে দেয়।

অবচেতনে নিষিক্ত করার জন্য পাসিং-ওভার টেকনিক

আমরা দেখেছি ফলপ্রসূ প্রার্থনার রহস্য হলো আকাঙ্ক্ষিত ফলাফল অবচেতন মনে পরিপূরিত করা। এর জন্য অন্যতম সহজ যে রাস্তাটি রয়েছে তাকে বলে পাসিং-ওভার টেকনিক। এর মধ্যে রয়েছে সচেতন মন যে অনুরোধ করে তা অবচেতন মনকে গ্রহণ করতে উৎসাহিত করা।

আপনি জানেন আপনার মনের গভীরে রয়েছে অসীম বুদ্ধিমত্তা এবং সীমাহীন ক্ষমতা। আপনি যা চান তা শুধু শান্তভাবে চিন্তা করতে থাকুন, কল্পনায় দেখুন এ মুহূর্ত থেকেই আপনার আকাঙ্ক্ষিত জিনিসটি বা জিনিসগুলো আপনার কাছে আসতে শুরু করেছে। ধরুন একটি ছোট মেয়ের সর্দিকাশি হয়েছে, গলায় ব্যথা। সে ঘোষণার সুরে বলল, 'আমার সর্দিকাশি এবং গলাব্যথা এ মুহূর্ত থেকে চলে যাচ্ছে। এটি এখনই চলে যাচ্ছে।' এটি এক ঘণ্টার মধ্যে চলে যাবে। সরল এবং গভীর বিশ্বাসের সঙ্গে এ কৌশলটি ব্যবহার করুন, নিশ্চয় ফল পাবেন।

অবচেতন আপনার নকশা গ্রহণ করবে

আপনি নিজের এবং আপনার পরিবারের জন্য একটি বাড়ি বানাচ্ছেন, এ বাড়িটির নকশার প্রতি তীব্র আগ্রহ থাকবে আপনার। আপনি চাইবেন নকশার সমস্ত ডিজাইন অনুযায়ী প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠান আপনার বাড়িটি বানাবে। তারা কী ধরনের জিনিসপত্র ব্যবহার করছে তার দিকে আপনার নজর থাকবে। বাড়ি বানাতে যে ম্যাটেরিয়াল ব্যবহার করা হচ্ছে তার ওপর নির্ভর করবে আপনার বাড়ির ভবিষ্যত স্থায়িত্ব। কাজেই এটি টেকসই করার জন্য আপনি বাজার থেকে সেরা সিমেন্ট,

ইনসুলেশন, ইলেকট্রিক তার ইত্যাদি সবকিছু কিনবেন।

সুখ এবং সমৃদ্ধির জন্য আপনার মানসিক নকশার প্রতিও কি একইরকম নজর দেয়া আপনার উচিত নয়?

আপনার জীবনে যত অভিজ্ঞতা এবং যা-ই কিছু প্রবেশ করুক না কেন তা কিন্তু নির্ভর করে আপনার মানসিক বাড়ি গঠনের জন্য আপনি কী ধরনের মেন্টাল বিল্ডিং ব্লক ব্যবহার করছেন তার ওপর। আপনার নকশাটি যদি ভর্তি থাকে ভয়, দুশ্চিন্তা, উদ্বেগ আর উৎকণ্ঠার ব্লুপ্রিন্টে, আপনি যদি হন হতাশ, মনমরা, সন্দেহবাতিকগ্রস্ত এবং উন্নাসিক, তাহলে আপনি আপনার মনে যে ধরনের মানসিক ম্যাটেরিয়াল ব্যবহার করবেন তা দিয়ে শুধু টেনশন, উদ্বেগ-উৎকণ্ঠাসহ সবরকমের সীমাবদ্ধতাই বেরিয়ে আসবে।

আপনি সারাক্ষণই আপনার মেন্টাল হোমটি তৈরি করে চলেছেন এবং আপনার চিন্তা-ভাবনা ও মানসিক চিত্রকল্পরাশি আপনার ব্লুপ্রিন্ট বা নকশা তুলে ধরছে। প্রতি ঘণ্টা, প্রতি মুহূর্তে আপনি আপনার চিন্তা চেতনা এবং বিশ্বাস দিয়ে সুস্বাস্থ্য গড়ে তুলতে পারেন, পেতে পারেন সাফল্য ও সুখ।

নতুন একটি নকশা বাছাই করুন, তাতে নিরবে তৈরি করুন শান্তি, সমন্বয়, আনন্দ এবং সদিচ্ছা। এগুলো নিয়ে বাস করুন, এগুলোকে কামনা করুন, আপনার অবচেতন মন আপনার নকশা গ্রহণ করবে এবং আপনি যা যা চাইছেন তা পেয়ে যাবেন।

সত্যিকারের প্রার্থনার বিজ্ঞান ও কলা

'বিজ্ঞান' মানে জ্ঞানের একটি শরীর যা সমন্বিত, গোছানো এবং প্রণালীবদ্ধ। এই জ্ঞানের শরীরটি জীবনের মৌলিক নিয়মনীতি নিয়ে কাজ করে। এটি কিছু কৌশল এবং প্রক্রিয়া বর্ণনা করে যা আপনার জীবনে এবং অন্যদের জীবনে, যারা এগুলো বিশ্বস্ততার সাথে কাজে লাগায় তাদের ক্ষেত্রে প্রতিপাদন করা যায়। কলা হলো আপনার কৌশল বা প্রক্রিয়া এবং এর পেছনের বিজ্ঞানটি হলো আপনার মানসিক ছবি অথবা চিন্তার প্রতি আপনার সৃজনশীল মনের সুনির্দিষ্ট সাড়া।

চাও, তোমাকে ইহা দেওয়া হইবে; সন্ধান করো, তুমি ইহা পাইবে; কড়া নাড়ো এবং ইহা তোমার জন্য উন্মুক্ত হইয়া যাইবে। MATT 77

বাইবেলের এই শ্লোক কী বলছে আমাদেরকে? এটি পরিষ্কার বুঝিয়ে দিচ্ছে আপনি কিছু চাইলে তা পাবেন। আপনি নক্ করলে তা আপনার জন্য খুলে যাবে এবং আপনি যা খুঁজছেন তা আপনি পাবেন। এটি মানসিক এবং আধ্যাত্মিক নিয়মের সুস্পষ্টতা শেখাচ্ছে। আপনার সচেতন মনের চিন্তা থেকে সবসময়ই অবচেতন মনের অসীম বুদ্ধিমত্তার একটি সরাসরি সাড়া রয়েছে। আপনি রুটি চাইলে নিশ্চয় পাথর পাবেন না।

কিছু পেতে হলে তা চাওয়ার প্রতি বিশ্বাস রাখতে হবে। আপনার মন চিন্তা থেকে দ্রব্যের প্রতি যায়। মনে প্রথমে কোনো ছবি ফুটে না উঠলে তা নড়াচড়া করতে পারে না কারণ সামনে এগোনোর মতো কিছুই থাকে না তার কাছে। আপনার প্রার্থনা, যা আপনার মনের একটি ক্রিয়া, অবচেতন মনের ক্ষমতা এটিকে গ্রহণ করে উৎপাদনশীল করার আগে অবশ্যই এটির ছবি আপনার মনে গ্রহণ করতে হবে।

সত্যিকারের প্রার্থনার কলা ও বিজ্ঞানের মূল ভিত্তি হলো আপনার জ্ঞান এবং পূর্ণ আত্মবিশ্বাস যা আপনার চেতন মনের মুভমেন্টে আপনার অবচেতন মন থেকে একটি নিশ্চিত সাড়া পাবে যার মধ্যে রয়েছে সীমাহীন জ্ঞান ও ক্ষমতা। এ প্রক্রিয়া অনুসরণ করুন, প্রার্থনার জবাব নিশ্চয় পাবেন।

প্রত্যক্ষ করার কৌশল

কোনো আইডিয়া যথাযথভাবে প্রকাশ করার জন্য সবচেয়ে সহজ এবং পরিষ্কার রাস্তা হলো একে প্রত্যক্ষ করা, মনের চোখে এমনভাবে একে বসিয়ে দেয়া যেন এটি জ্যান্ত। বাইরের পৃথিবীতে যার অস্তিত্ব রয়েছে তা আপনি খালি চোখেই দেখতে পাচ্ছেন। একইভাবে মনের চোখে আপনি দেখতে পাবেন আপনার অদৃশ্য মনোজগত। আপনি আপনার কল্পনায় যা গঠন করবেন তা আপনার শরীরের যে কোনো অংশের মতোই বাস্তব। আইডিয়া এবং চিন্তা বাস্তব এবং আপনি যদি আপনার মনের ছবির প্রতি বিশ্বস্ত থাকেন, একদিন তা আপনার বস্তুগত জগতে এসে ধরা দেবে।

চিন্তার এ প্রক্রিয়া আপনার মনে ছাপ ফেলে। এই ছাপগুলো অবশেষে ফ্যাক্টস এবং অভিজ্ঞতা হিসেবে আপনার জীবনে প্রতীয়মান হয়। স্থপতিরা কী ধরনের ভবন নির্মাণ করবেন তা তাঁদের মনছবিতে প্রত্যক্ষ করেন, তাঁদের চিত্রকল্পরাশি

এবং চিন্তা প্রক্রিয়াগুলো প্লাস্টিকের ছাঁচে রূপ পায়, সেখান থেকে ভবনের আবির্ভাব ঘটে। এটি সুন্দর হতে পারে অথবা কুৎসিত, হতে পারে আকাশছোঁয়া বিল্ডিং কিংবা একচালা ঘর, তবে সব কিছুরই কিন্তু শুরু প্রত্যক্ষকরণ দিয়ে। স্থপতির মানসিক ছবি আঁকা হয় কাগজে। অবশেষে ঠিকাদার এবং নির্মাণ শ্রমিকরা প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র নিয়ে হাজির হয় এবং স্থপতির মানসিক প্যাটার্ন অনুযায়ী ভবন যথাযথভাবে তৈরি না হওয়া পর্যন্ত এর কাজ চলতেই থাকে।

আমি দর্শকদের সঙ্গে কথা বলার আগে সবসময় প্রত্যক্ষকরণ কৌশলটি ব্যবহার করি। আমি মনকে শান্ত করে নিই যাতে আমার চিন্তার ছবি অবচেতন মনে পাঠাতে পারি। তারপর আমি গোটা অডিটরিয়ামের ছবি দেখতে পাই। দেখি হলভর্তি পুরুষ আর নারী যারা রোগ নিরাময়ের অসীম ক্ষমতা দ্বারা অনুপ্রাণিত। তাদেরকে আমি ঝলমলে, সুখি এবং মুক্ত দেখতে পাই।

আমার আইডিয়াটি প্রথমে আমার কল্পনায় তৈরি করার পরে কল্পনায় শুনতে পাই লোকে বলছে, 'আমি সুস্থ হয়ে গিয়েছি।' 'আমি চমৎকার বোধ করছি,' ইত্যাদি। আমি দশ মিনিট এভাবে কল্পনার ছবিটি ধরে রাখি। আমি নিজেকে বলি এবং অনুভব করি প্রতিটি মানুষের মন এবং শরীর সিঞ্চিত হয়ে আছে ভালবাসা, স্বাস্থ্য, সৌন্দর্য ও পারফেকশন দ্বারা। আমি তাদের উচ্ছ্বসিত কথা শুনতে পাই। বলছে তারা সুস্বাস্থ্যবান এবং সুখি। তারপর আমি পুরো ছবিটি অবমুক্ত করে মঞ্চে উঠি।

প্রায় প্রতিবারই যখন আমি এ কৌশলটি অবলম্বন করে কথা বলি, কেউ না কেউ পরে আমাকে বলে তারা তাদের প্রার্থনার জবাব পেয়েছে।

মেন্টাল-মুভি মেথড

প্রবাদ আছে 'একটি ছবি হাজারও কথা বলে'। বিষয়টি হলো অবচেতন মনে কোনো ছবি নিয়ে আসতে হবে এবং সেটি পূর্ণ বিশ্বাস দিয়ে লালন করতে হবে।

বেশ কয়েক বছর আগে আমি মিডওয়েস্টে লেকচার ট্যুরে গিয়ে নানান রাজ্য ঘুরেছি। আমি ওই এলাকায় একটি স্থায়ী ঘাঁটি চেয়েছিলাম যাতে আমার সাহায্যের যাদের প্রয়োজন হয় তাদের যেন সেবা করতে পারি। আমি দূর দূরান্তে গেলেও স্থায়ী ঘাঁটির কথাটি কিন্তু ভুলিনি কখনও। একদিন ওয়াশিংটনের স্পোকেনে আমি আমার হোটেল রুমের কাউচে আরাম করে বসে আমার

মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করি। আমি শান্ত মনে কল্পনা করতে থাকি যে আমি বড় একটি অডিয়েন্সের সঙ্গে কথা বলছি। আমি দর্শকদেরকে বলছি, 'আমি এখানে আসতে পেরে খুশি। আমি এ সুযোগটি পাবার জন্য প্রার্থনা করেছিলাম।'

আমি আমার মনের চোখে কাল্পনিক দর্শক দেখতে পেয়েছিলাম। এবং মনে হচ্ছিল এরাই বাস্তবে আমার সামনেই আছে। আমি অভিনেতার ভূমিকায় অভিনয় করি এবং এই মেন্টাল মুভিটি তৈরি করি। আমি এই ভেবে সন্তুষ্ট হই যে এ ছবিটি আমার অবচেতন মনের কাছে পৌঁছে যাচ্ছে যা এটির নিজস্ব পদ্ধতিতে বাস্তবায়ন ঘটাবে। পরদিন সকালে ঘুম থেকে জেগে আমি দারুণ শান্তি এবং তৃপ্তি অনুভব করতে থাকি। কয়েকদিন পরে মিডওয়েস্টের একটি প্রতিষ্ঠান থেকে আমার কাছে একটি ফোন আসে। আমাকে তারা পরিচালকের দায়িত্ব নিতে অনুরোধ করে। আমি তাদের প্রস্তাব গ্রহণ করি এবং সেখানে বেশ কয়েক বছর আনন্দের সঙ্গে কাজ করি।

আমি যে মেথড বা পদ্ধতির কথা মাত্রই বর্ণনা করলাম তাকে বলা হয় 'মেন্টাল মুভি মেথড'। আমার বই পড়েছে কিংবা আমার বক্তৃতা শুনেছে এরকম বহু লোকের কাছ থেকে চিঠি পেয়েছি যাতে তারা লিখেছিল 'মেন্টাল মুভি মেথড' ব্যবহার করে তারা অনেক উপকৃত হয়েছে।

সম্পত্তি বিক্রি করার ক্ষেত্রে মেন্টাল মুভি মেথড খুব কাজ করে। আপনার যদি বাড়ি কিংবা সম্পত্তি থাকে বিক্রি করার জন্য, আমি আপনাকে পরামর্শ দেব প্রথমে নিজের মনকে সন্তুষ্ট করুন এই বলে যে আপনি আপনার জমি বা বাড়ি বিক্রির জন্য যে মূল্য নির্ধারণ করেছেন তা আপনার এবং আপনার ক্রেতা উভয়ের জন্য সন্তোষজনক। এটি করার পরে আপনার মনকে শান্ত করে রিল্যাক্স করুন, নিজেকে নিদ্রালু বা ঘুমঘুম একটি অবস্থায় নিয়ে যান। এরপর কল্পনা করুন জমি বা বাড়ি বিক্রির চেকটি আপনার হাতে এসে গেছে। চেকের জন্য ধন্যবাদ দিন এবং আপনার মনে পুরো মেন্টাল মুভিটির স্বাভাবিকত্বের অনুভূতি নিয়ে নিদ্রা যান।

এটি একটি বস্তুনিষ্ঠ বাস্তবতা, এরকম আচরণ আপনাকে করতে হবে। তা করলেই আপনার অবচেতন মন এটিকে একটি ছবি হিসেবে নিয়ে নেবে। তারপর অসীম বুদ্ধিমত্তা আপনাকে আপনার ক্রেতার কাছে নিয়ে যাবে যে সত্যি জমি কিনতে চাইছে। মনের গভীরতর স্রোত ক্রেতা ও বিক্রেতাকে একত্রিত করবে। মনের মাঝে বিশ্বাস নিয়ে তৈরি বৃক্ষটি বাস্তবে রূপ নেবে।

বদুইন টেকনিক

ফ্রান্সের রুশো ইনস্টিটিউটের অধ্যাপক চার্লস বদুইন। নিউ ন্যান্সি স্কুল অব হিলিং এর তিনি ছিলেন একজন সাইকোথেরাপিস্ট এবং রিসার্চ ডিরেক্টর। তিনি আবিষ্কার করেন অবচেতন মনকে প্রভাবিত করার সেরা উপায় হলো নিদ্রালু একটি অবস্থার মধ্যে প্রবেশ করা। এতে আপনার আইডিয়াটি চমৎকারভাবে অবচেতন মনের মধ্যে চলে যেতে পারবে।

বছর কয়েক আগে লস এঞ্জেলেসের এক তরুণী বিধবা বিশ্রী একটি পারিবারিক ঝামেলায় জড়িয়ে পড়েছিল। তার মৃত স্বামী তাকে তার সমস্ত সম্পত্তি লিখে দিয়ে গেলেন লোকটির আগের পক্ষের স্ত্রীর ছেলেমেয়েরা ওই উইল মানতে চায়নি। মেয়েটি সমঝোতার প্রস্তাব দিয়েও ব্যর্থ হয়।

মেয়েটি আমার কাছে সাহায্য চাইতে এলে তাকে বদুইন টেকনিকের কথা বলি। আমার পরামর্শমত সে পরপর দশরাত একটি আর্মচেয়ারে গা এলিয়ে দিয়ে, শরীর শিথিল করে একটি ঘুমঘুম অবস্থার মধ্যে চলে যেত এবং বলত, 'সবকিছুই সুন্দরভাবে শেষ হয়েছে।' এতে সে মনের ভেতর অদ্ভুত শান্তি অনুভব করত এবং একপর্যায়ে গভীর, স্বাভাবিক ঘুমের রাজ্যে এলিয়ে যেত।

একাদশতম দিনে মেয়েটি ঘুম থেকে ওঠার পরে তার মনে এ দৃঢ় প্রত্যয় জন্মায় যে সত্যি সবকিছু ভালোয় ভালোয় শেষ হয়েছে। ওই দিনই তার উকিল তাকে ফোন করে। জানায় বিরুদ্ধপক্ষের উকিল এবং তার ক্লায়েন্টরা সম্পত্তি নিয়ে একটি সমঝোতায় আসতে সম্মত হয়েছে। তরুণীর সঙ্গে তার সৎ ছেলেমেয়ের একটি সুন্দর চুক্তি হয় এবং তারা মেয়েটির বিরুদ্ধে মামলা তুলে নেয়।

স্লিপিং টেকনিক

আপনি যখন ঘুমঘুম, তন্দ্রালু একটি অবস্থায় প্রবেশ করেন, শক্তি প্রয়োগের বিষয়টি একেবারে তলানিতে নেমে আসে। তন্দ্রালু অবস্থায় অবচেতন মন একদম ডুবে যায়। এ অবস্থায় নেতিবাচক চিন্তাভাবনা, যার চেষ্টা থাকে আপনার অবচেতন মন থেকে আকাঙ্ক্ষা দূরীকরণ এবং কোনো কিছু গ্রহণে বাধাপ্রদান, সেটির আর কোনো উপস্থিতি থাকে না।

ধরুন আপনি কোনো বাজে অভ্যাস ত্যাগ করতে চাইছেন। তখন অনুমান

করুন আপনি আরাম করে বসে আছেন, শিথিল এবং স্থির হয়ে আছে শরীর। ঘুমঘুম অবস্থার মধ্যে চলে যান, ঘুম পাড়ানি গানের মতো বারবার বলতে থাকুন, 'আমি এই অভ্যাস থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত হয়ে গিয়েছি, আমার মনে বিরাজ করছে নিরবচ্ছিন্ন শান্তি ও শৃঙ্খলা।' এ শব্দগুলো ধীরে ধীরে, শান্তভাবে এবং আবেগ নিয়ে প্রতিদিন সকাল ও রাতে পাঁচ থেকে দশ মিনিট করে বলতে থাকুন। যতবার শব্দগুলো আবেগ দিয়ে বলবেন, এর মানসিক মূল্য ততই বৃদ্ধি পাবে। নেতিবাচক অভ্যাসটি যখনই পুনরাবৃত্তি করার আগ্রহ দেখাবে, এই ফর্মুলাটি জোরে জোরে নিজেকে বারবার শোনাবেন। এর অর্থ হলো আপনি এটি আপনার অবচেতন মনে আইডিয়া হিসেবে প্রবেশ করাচ্ছেন এবং এর ফলও পাবেন।

'ধন্যবাদ' টেকনিক

বাইবেলে পল বলেছেন ধন্যবাদ এবং প্রশংসা জ্ঞাপনের মাধ্যমে আমরা আমাদের অনুরোধগুলো ঈশ্বরকে জানাতে পারি। এতে আশ্চর্য ফল পাওয়া যায়।

সম্প্রতি এক তরুণী মা এ টেকনিক ব্যবহার নিয়ে তার অভিজ্ঞতার কথা আমাকে বলেছে। সে বলল, 'আমার চাকরি চলে গিয়েছিল এবং আমার তিনটে ছোট ছোট বাচ্চাকে কী খাওয়াব কী পরাব ভেবে আমি হতাশায় ভেঙে পড়ি। আমি কী করব কিছুই বুঝতে পারছিলাম না। তখন আপনার বক্তৃতা শুনি আমি। আপনি বলেছিলেন আমরা আমাদের প্রার্থনার জবাব পাবার আগেই আমাদের কৃতজ্ঞ থাকা উচিত। আমি যেন আমার মনের মধ্যে একটি আলো দেখতে পাই। 'আমি জানতাম আমাকে একবার চেষ্টা করে দেখতে হবে।'

প্রায় তিন সপ্তাহ প্রতিদিন সকাল এবং রাতে এ মহিলা এ কথাগুলোই বারবার বলেছিল, 'ধন্যবাদ পিতা, আমার সম্পদের জন্য।' সে শিথিল শরীরে, শান্তিপূর্ণ মনে কথাগুলো বলেই চলত যতক্ষণ পর্যন্ত না ঈশ্বরের প্রতি কৃতজ্ঞতায় ভরে উঠত মন। সে কল্পনা করত ঈশ্বর তাকে টাকা-পয়সা, খাবার এবং একটি অবস্থান দিয়েছেন।

মহিলার মনে যখনই দুঃখ-দারিদ্র্যের চিন্তা আসত, সে বলত 'ধন্যবাদ, পিতা,' সে জানত যদি সে ঈশ্বরের প্রতি কৃতজ্ঞতাবোধটি ধরে রাখতে পারে, তাহলে মনে মনে যে সম্পদের কামনা সে করছে তা অবশ্যই পাবে। এবং সে তা সত্যি পেয়েছিল।

মজার ব্যাপার এই যে, তরুণী মা'টি উপরোক্ত উপায়ে প্রার্থনা শুরু করার কয়েকদিন পরে রাস্তায় তার এক সাবেক চাকরিদাতার সঙ্গে দেখা হয়ে যায়। এর সঙ্গে তার যোগাযোগ নেই পাঁচ-সাত বছর। সাবেক চাকরিদাতাটি মহিলাকে ভালো একটি চাকরির প্রস্তাব দেয়। এমনকী মহিলাকে আগাম কিছু টাকাও দেয়।

এই মহিলাটি আমাকে বলেছে, 'ধন্যবাদ পিতা'র অবিশ্বাস্য শক্তির কথা আমি কোনোদিন ভুলব না। এটি আমার জীবনে দারুণভাবে কাজ করেছে।'

ইতিবাচক পদ্ধতি

একটি দৃঢ় বন্ধনের ফলাফল অনেকখানিই নির্ভর করে আপনি সত্যকে কতটা বুঝতে পেরেছেন তার ওপরে। অসুস্থ হওয়া অস্বাভাবিক, সুস্থ হওয়া স্বাভাবিক। আপনি যখন স্বাস্থ্য, স্বাচ্ছন্দ্য এবং শান্তির বিষয়ে নিজের বা অন্যের বিষয়ে দৃঢ়তার সঙ্গে ঘোষণা করেন এবং বুঝতে পারেন এই সার্বজনীন নিয়মনীতিগুলো আপনার নিজেরই জিনিস, আপনি আপনার অবচেতন মন থেকে নেতিবাচক প্যাটার্নগুলো ঝেঁটিয়ে দূর করে দেন।

প্রার্থনার ইতিবাচক প্রক্রিয়ার ফলাফল নির্ভর করে জীবনের নিয়মনীতিগুলোতে খাপ খাইয়ে নেয়ার ওপরে। একবার ভাবুন অংকে নিয়মনীতি আছে কিন্তু কোন ভুল নেই। সত্যে নিয়ম নীতি আছে তবে কোনো অসততা নেই। বুদ্ধিমত্তায় নিয়মনীতি রয়েছে তবে কোনো অজ্ঞতা নেই। স্বাস্থ্যের নিয়মনীতি আছে তবে কোনো অসুখ নেই। প্রাচুর্য রয়েছে তবে কোনো দারিদ্র্য নেই।

আমি এই ইতিবাচক পদ্ধতিটি আমার বোনের ক্ষেত্রে প্রয়োগ করেছিলাম। ইংল্যান্ডের এক হাসপাতালে তার গল ব্লাডার স্টোন অপারেশন হওয়ার কথা। সে আমাকে তার জন্য প্রার্থনা করতে বলে। আমি তখন তার কাছ থেকে ছয় হাজার মাইল দূরে। অবশ্য এতে আমার কোনো সমস্যা ছিল না। কারণ মনের নিয়ম কানুন সময় এবং দূরত্ব মানে না। অসীম মন কিংবা বুদ্ধিমত্তা সব জায়গায় বিরাজমান।

আমি সমস্ত চিন্তা বাদ দিয়ে আমার বোনের জন্য প্রার্থনা শুরু করে দিই। আমি শান্ত মনে, আত্মবিশ্বাসের সঙ্গে, দৃঢ়ভাবে বলতে থাকি

এ প্রার্থনাটি আমার বোন ক্যাথেরিনের জন্য। সে রিল্যাক্সড মুডে, শান্ত,

সমাহিত অবস্থায় আছে। তার অবচেতন মনের রোগ নিরাময়কারী বুদ্ধিমত্তা যা তৈরি করেছে তার শরীর এ মুহূর্তে প্রতিটি কোষ, নার্ভ, টিস্যু, পেশী এবং হাড়কে তার অবচেতন মনের যে সুস্থ প্রত্যঙ্গগুলো রয়েছে, তাতে রূপান্তরিত করছে। তার অবচেতন মনে যেসব বিকৃত চিন্তা ভাবনা রয়েছে তা সব নিরবে এবং চুপচাপ সরে যাবে, অদৃশ্য হয়ে যাবে এবং তার গোটা শরীরে দখল নেবে প্রাণচাঞ্চল্য, সুস্বাস্থ্য ও সৌন্দর্য। তার ভেতরে নদীর মতো যে নিরাময় স্রোতটি বয়ে চলেছে এটির প্রতি সে এখন উন্মুক্ত এবং সে চমৎকার স্বাস্থ্য ও শান্তি ফিরে পাচ্ছে। ভালবাসা ও শান্তির যে সাগর তার মধ্যে প্রবাহিত তার ঢেউ তার অবচেতন মন থেকে সমস্ত বিকৃত কুৎসিত ছবি ধুয়েমুছে সাফ করে নিচ্ছে।

দুই সপ্তাহ পরে ডাক্তাররা আমার বোনের আবার একটি টেস্ট করে। এক্স-রে রিপোর্টে কিছুই আসেনি। তার ডাক্তাররা স্বীকার করেন ক্যাথরিন অলৌকিকভাবেই সুস্থ হয়ে উঠেছে। তার আর অপারেশনের প্রয়োজন হবে না।

আপনি যদি ইতিবাচক প্রার্থনা করতে পারেন, তার ফল অবশ্যই পাবেন। দৃঢ় বচনটিকে পুনরাবৃত্তি করুন, জানুন আপনি কী বলছেন এবং কেন বলছেন, তাতে মন সেই সচেতন অবস্থায় পৌঁছে যাবে যেখানে এটি সত্য বলে গ্রহণ করবে। জীবনের সত্যকে দৃঢ়তার সঙ্গে ঘোষণা করতে থাকুন যতক্ষণ পর্যন্ত না অবচেতন মনের সন্তোষজনক প্রতিক্রিয়া লাভ করেন।

তর্ক প্রবণ পদ্ধতি

এ পদ্ধতিটি তার শিরোনাম দিয়েই বোঝা যায়। এটির আবিষ্কর্তা ডা. ফিনিয়াস পার্কহাস্ট কুইম্বি। ইনি একশো বছরেরও আগে মেইনের বেলফাস্টে বাস করতেন এবং প্রাকটিস করতেন। তাঁর প্রাকটিসের বিষয় ছিল মানসিক এবং আধ্যাত্মিকভাবে রোগের উপশম। মানসিক চাপজনিত ওষুধ তৈরির জনক বলা হয় তাঁকে এবং তিনিই ছিলেন প্রথম মনঃসমীক্ষণবিদ। রোগীর রোগ নির্ণয়ে অসাধারণ অন্তরদৃষ্টি ছিল তাঁর।

তর্কপ্রবণ পদ্ধতিটি তাঁর রোগীদের ওপর অত্যন্ত সফলভাবে প্রয়োগ করতেন ডা. কুইম্বি। এতে রোগীকে বলতে হয় তার আসলে কোনো রোগ নেই, সে বেহুদাই রোগ নিয়ে ভীত, তার মনে অসুখ নিয়ে নেতিবাচক চিন্তা গড়ে বসেছে। এগুলো দূর করতে হবে।

আপনি রোগীকে বোঝাবেন যে রোগ বা অসুখ হলো স্রেফ মনের মধ্যে গেড়ে বসা বিক্ষিপ্ত কিছু চিন্তাভাবনা। এটি একটি ভুল বিশ্বাস। চিন্তার প্যাটার্ন বদলে দিয়ে এটিকেও পরিবর্তন করা যায়।

আপনি রোগাক্রান্ত মানুষটিকে বলবেন সকল রোগ নিরাময়ের ভিত্তি হলো বিশ্বাসের পরিবর্তন। আপনি আরও ব্যাখ্যা করবেন অবচেতন মন শরীর এবং তার সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গ তৈরি করেছে, কাজেই সে জানে কীভাবে এটি নিরাময় করতে হয় এবং আপনি যে তখন কথা বলছেন, এ মুহূর্তে সে তা-ই করে চলেছে। আপনি আপনার মনের আদালতে তর্ক করবেন অসুখ হলো মনের একটি ছায়া যার সৃষ্টি রোগাক্রান্ত, পীড়িত চিন্তাকল্প থেকে। আপনার ভেতরে নিরাময়ের যে শক্তি রয়েছে তার পক্ষ নিয়ে আপনি সকল সাক্ষ্য প্রমাণ তৈরি করে যাবেন যা সকল প্রত্যঙ্গ তৈরি করেছে। এবং এ শক্তির মধ্যেই রয়েছে প্রতিটি কোষ, স্নায়ু ও টিস্যুর নিখুঁত নকশা।

তারপর আপনি আপনার মনের আদালতে আপনার এবং আপনার রোগীর জন্য রায় দেবেন। আপনি বিশ্বাস এবং আধ্যাত্মিক বোঝাপড়া থেকে অসুস্থতাটিকে মুক্ত করে দেবেন। আপনার মানসিক এবং আধ্যাত্মিক সাক্ষ্য প্রমাণ অসাধারণ। যেহেতু মন বলতে শুধু একটি জিনিসের অস্তিত্ব রয়েছে, আপনি যা অনুভব করছেন তা রোগীর অভিজ্ঞতায় সত্যি, কাজেই তার রোগ নিরাময় অবশ্যই ঘটবে।

চূড়ান্ত মেথড আধুনিক আলট্রাসাউন্ড থেরাপির মতো

বিশ্বজুড়ে লোকে প্রার্থনা করার এ ফর্ম বা কাঠামোটি বেছে নিয়ে দারুণ সব ফল পেয়েছে। যে লোকটি এ মেথড ব্যবহার করে সে রোগীর নামটি উল্লেখ করে। এরপরে নিরবে ঈশ্বরের সমস্ত গুণাবলী এবং অবদানের কথা ভাবতে থাকে। যেমন ঈশ্বর সকলের জন্য মঙ্গল করেন, তাঁর ভালবাসা সীমাহীন, তিনি সর্বশক্তিমান, অসাধারণ তাঁর বুদ্ধিমত্তা ইত্যাদি। প্রার্থনাকারী যত এসব কথা ভাবতে থাকে ততই তার অবচেতন মন এক নতুন আধ্যাত্মিক মাত্রার মধ্যে যেতে থাকে। সে অনুভব করে ঈশ্বরের ভালবাসা সমস্ত সমস্যার সমাধান করে ফেলছে, এবং যে রোগীর জন্য সে প্রার্থনা করছে তার মন এবং শরীরের সবরকম সমস্যারও সমাধান হয়ে যাচ্ছে। সে অনুভব করে ঈশ্বরের সমস্ত শক্তি এবং

ভালবাসা এখন রোগীর ওপর কেন্দ্রীভূত।

প্রার্থনার এই চূড়ান্ত মেথডটিকে আলট্রাসাউন্ড থেরাপির সঙ্গে তুলনা করা যেতে পারে। এ বিষয়টি সম্প্রতি লসএঞ্জেলেসের একজন প্রখ্যাত চিকিৎসক আমাকে ব্যাখ্যা করেছেন। তিনি যে যন্ত্রটি তাঁর কাজে ব্যবহার করেন তা চূড়ান্ত হাই-ফ্রিকোয়েন্সিতে শক্তিশালী শব্দ তরঙ্গ সৃষ্টি করে। এই শব্দতরঙ্গগুলো যখন রোগীর অস্বাভাবিক টিস্যুর ওপর ফোকাস করা হয়, আক্রান্ত কোষগুলো আলট্রাসাউন্ডে অনুরণন তোলে এবং এর প্রতি সাড়া দেয়।

আমরা প্রার্থনার মাধ্যমেও আধ্যাত্মিক ঢেউ সৃষ্টি করতে পারি। যাদেরকে উদ্দেশ্য করে ঢেউগুলো সংহত করা হয় তারা এর প্রতি সাড়া দেয়। প্রার্থনার এ কৌশল অবলম্বন করে বহু স্মরণীয় রোগ নিরাময়ের ঘটনা ঘটেছে।

একজন পঙ্গু মানুষ যখন হাঁটতে লাগলেন

ডা. কুইম্বি তাঁর রোগ নিরাময় ক্যারিয়ারে অ্যাবসোলিউট বা চূড়ান্ত মেথডটি প্রায়ই ব্যবহার করেছেন।

তিনি তাঁর একটি বইতে বলেছেন কীভাবে এক পঙ্গু নারী তাঁর অ্যাবসোলিউট মেথড দ্বারা আবার হাঁটতে পেরেছেন। এ মহিলার অনুরোধে তিনি তাঁর কাছে গিয়েছিলেন। মহিলা ছিলেন খোঁড়া, বয়স্কা এবং বিছানায় শয্যাশায়ী। তিনি সোজা হয়ে দাঁড়াতেই পারতেন না, হাঁটাহাঁটি দূরে থাক। তিনি ভয় এবং অজ্ঞানতার জগতে বাস করতেন। ডা. কুইম্বি এই বৃদ্ধার ভয়ের কারণ আবিষ্কার করেন। ইনি বাইবেল পড়ে তার ভুল অর্থ করে ভয়ের মধ্যে বসবাস করছিলেন। তাঁকে সঠিক অর্থটি বলে দেন ডা. কুইম্বি এবং তাঁর চিকিৎসায় নেমে পড়েন।

বৃদ্ধার জন্য ডা. কুইম্বির চূড়ান্ত মেথড জাদুর মত কাজ করে। তিনি মহিলার জন্য প্রার্থনা করেছেন এবং তার আধ্যাত্মিক শক্তির ঢেউ বৃদ্ধাকে সুস্থ করে তোলে। তিনি শুধু বিছানা থেকেই নেমে পড়েননি, ক্র্যাচ ছাড়া হাঁটাহাঁটিও শুরু করে দেন!

কুইম্বি বলেছেন তার জীবনের সেরা নিরাময় ঘটনাগুলোর মধ্যে এটি অন্যতম। মহিলা ভেবেছিলেন তিনি বিছানায় অসুস্থ হয়ে শুয়ে থাকতে থাকতেই একদিন মারা যাবেন। ডা. কুইম্বি তাঁকে যেন মৃত্যুর দুয়ার থেকে ফিরিয়ে এনেছিলেন। কুইম্বি যীশুখৃষ্টের রেজারেকশন থেকে উদ্বৃতি করে তা বৃদ্ধার প্রতি

প্রয়োগ করেন। এটি বৃদ্ধার শরীরের সুস্থতার জন্য অভুতপূর্ব ফল বয়ে আনে। ডা. কুইম্বি বৃদ্ধাকে বলেছিলেন তিনি যে সত্য গ্রহণ করেছেন তা তাঁর সমস্ত ভয় দূর করে দিয়েছে, দূর করেছে অজ্ঞানতা এবং কুসংস্কার। ঈশ্বরের হিলিং পাওয়ার বা রোগ নিরাময় ক্ষমতা এভাবে মহিলাকে পুরোপুরি সুস্থ করে তোলে।

ডিক্রি মেথড

অনুভূতি এবং বিশ্বাস নিয়েই আমাদের নিঃসৃত বাক্যে শক্তির প্রবেশ ঘটে। যখন আমরা বুঝতে পারি যে যে শক্তি পৃথিবীকে চালিত করছে তা আমাদের কারণেই এবং আমাদের কথা অনুযায়ী, আমাদের আত্মবিশ্বাস তখন অনেক বেড়ে যায়।

এক তরুণী এক যুবকের ওপর ডিক্রি মেথড প্রয়োগ করেছিল। যুবকটি তাকে প্রায়ই ফোনে জ্বালাতন করত, তার সঙ্গে ডেট করার জন্য চাপ দিত। লোকটির কবল থেকে মুক্তি পাওয়া মেয়েটির জন্য খুব কঠিন হয়ে দাঁড়াচ্ছিল। সে যখন মেয়েটির কর্মস্থলেও হানা দিতে শুরু করল, তখন মেয়েটি বুঝতে পারল খুব দ্রুত কোনো ব্যবস্থা তাকে করতেই হবে।

সে প্রতিদিন অনেকবার করে চুপচাপ ধ্যানে বসে নিচের কথাগুলো বলতে শুরু করল

আমি জে.আরকে ঈশ্বরের কাছে সঁপে দিলাম। সে সবসময় তার নিজের জায়গায় থাকবে। আমি মুক্ত, সে-ও মুক্ত। আমি এখন ডিক্রি (আদেশ) করছি যে আমার কথাগুলো অসীম মনে ছড়িয়ে পড়বে এবং ওই লোক আমাকে আর বিরক্ত করবে না।

তরুণীর ভাষ্য অনুযায়ী, সেই যুবক তারপর থেকে সত্যি আর তাকে বিরক্ত করেনি। লোকটির সঙ্গে তার আর জীবনেও দেখা হয়নি। মেয়েটি বলেছে, 'ওই যুবককে যেন ধরনী গ্রাস করে ফেলেছিল।'

তুমি যদি কোনো কিছু আদেশ বা হুকুম কর এটি তোমার দ্বারা প্রতিষ্ঠিত হবে : এবং তোমার ওপর এইভাবে আলো প্রতিফলিত হইবে।

JOB 22:28

বৈজ্ঞানিক সত্য দিয়ে নিজেই নিজের সেবা করুন

১. একজন মেন্টাল ইঞ্জিনিয়ার হয়ে একটি চমৎকার জীবন গড়ে তোলার কৌশল ব্যবহার করুন।

২. আপনার প্রার্থনাই হলো আপনার আকাঙ্ক্ষা। এখনই আপনার আকাঙ্ক্ষার চিত্রটি পূর্ণ করুন এবং অনুভব করুন এর বাস্তবতা, এবং আপনি আপনার প্রার্থনার জবাব পাবার আনন্দ উপভোগ করতে পারবেন।

৩. সবচেয়ে সহজ উপায়ে প্রাপ্য বস্তুর জন্য আকাঙ্ক্ষা করুন এতে মেন্টাল সায়েন্সের সহায়তা নিন।

৪. আপনার মনের গোপন স্টুডিওতে যে চিন্তা-ভাবনাগুলো লুকিয়ে আছে তার সাহায্যে আপনি পেতে পারেন সুস্বাস্থ্য, সাফল্য এবং সুখ।

৫. বৈজ্ঞানিক উপায়ে গবেষণা করুন এবং ব্যক্তিগতভাবে প্রমাণ করুন যে আপনার সচেতন মনে সবসময় অবচেতন মনের অপরিসীম বুদ্ধিমত্তার সরাসরি সাড়া আসে।

৬. আপনার আকাঙ্ক্ষিত বস্তুগুলোর নিশ্চিত বাস্তবায়ন ঘটছে ভবিষ্যতে, এটি দেখার আনন্দ অনুভব করুন। আপনি যে জিনিস পাবেন বলে আশা করছেন তার মানসিক চিত্রই ফুটে উঠবে আপনার মনে।

৭. অনেক কথা যায় যে বলা কোনো কথা না বলে। মানসিক ছবিটিও ঠিক তাই। হাজারও কথা না বলে শুধু একটি মানসিক ছবি দিয়েই সবকিছু ফুটিয়ে তোলা যায়। আপনার মনের বিশ্বাসই আপনার অবচেতন মনে যে কোনো ছবি ফুটিয়ে তুলবে।

৮. প্রার্থনার সময় মনের মধ্যে জোর করে কিছু ঢোকানোর চেষ্টা করবেন না। ঘুমঘুম অবস্থার মধ্যে চলে যান, এবং নিজেকে ঘুম পাড়ানী গানের সুরে বলুন আপনি ঘুমিয়ে পড়েছন এবং আপনি জানেন যে আপনার প্রার্থনার জবাব মিলেছে।

৯. মনে রাখবেন কৃতজ্ঞ হৃদয় জগতের সবকিছুই পেয়ে যায়।

১০. আপনি দৃঢ়ভাবে কিছু বিশ্বাস করুন, প্রার্থনার জবাব মিলবেই।

১১. ঈশ্বরের প্রেম ও মহিমার কথা ভেবে সুর, স্বাস্থ্য এবং শান্তির ঢেউ তৈরি করুন।

১২. আপনি যা আদেশ করবেন এবং অনুভব করবেন তার বাস্তবায়ন ঘটবেই। আদেশ করুন আপনি সুস্বাস্থ্য, শান্তি এবং প্রাচুর্য পাবেন। পেয়ে যাবেন।

অধ্যায় ৭

অবচেতন মনের প্রবণতা জীবনমুখী

আমাদের মানসিক জীবনের নব্বই ভাগ জুড়ে রয়েছে অবচেতন মন। আপনি এই দুর্দান্ত ক্ষমতাটি প্রয়োগে ব্যর্থ হলে নিজেই নিজের জীবনকে অতি ক্ষুদ্র পরিসরে বেঁধে ফেলতে হবে।

আপনার অবচেতন মনের প্রক্রিয়াটি সর্বদাই জীবনমুখী এবং গঠনমূলক। আপনার অবচেতন আপনার শরীরের নির্মাতার এবং এর সকল প্রধান অঙ্গ প্রত্যঙ্গের পরিচালক। এটি দিনরাত চব্বিশ ঘণ্টা কাজ করে এবং কখনও ঘুমায় না। এটি সবসময়ই আপনাকে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা করতে সচেষ্ট।

আপনার অবচেতন মনের সংস্পর্শে রয়েছে অনন্ত জীবন ও সীমাহীন জ্ঞান, এর প্রবণতা ও আইডিয়াগুলো সর্বদাই জীবনমুখী। সুন্দর, চমৎকার একটি জীবন বেরিয়ে আসে অবচেতন থেকে। আপনি দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করেন বা আপনার দৃঢ় প্রত্যয় রয়েছে আপনি জ্ঞানত কোনো তর্ক করেন না কারণ এগুলো আপনার চেতন মন থেকে আসে না; আসে আপনার অবচেতন মন থেকে।

আপনার অবচেতন আপনার সঙ্গে কথা বলে ইনটুইশন, ইমপালস, অনুমান, আবেদন, আইডিয়া ইত্যাদির মাধ্যমে। এটি সবসময়ই আপনাকে বলছে উঠে দাঁড়াতে, যুক্তির সীমা ছাড়িয়ে যেতে। বাড়তে, এগোতে, অ্যাডভেঞ্চার করতে এবং আরও উচ্চতর সীমায় আরোহণ করতে। কাউকে ভালবাসার ব্যাকুলতা, কারও জীবন রক্ষা সবকিছুই কিন্তু আসছে অবচেতনের গভীর থেকে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, ১৯০৬ সালের ১৮ এপ্রিল স্যানফ্রান্সিসকোতে যে ভয়াবহ ভূমিকম্প এবং অগ্ন্যুৎপাত হয়েছিল তাতে বহু পশু ও শয্যাশায়ী মানুষ ঘর থেকে

বেরিয়ে এসে সাহসিকতার সঙ্গে এ দুর্যোগের মোকাবিলা করেছিল। অন্যদেরকে যে কোনো মূল্যে রক্ষা করার তীব্র আকাঙ্ক্ষাই তাদের শারীরিক অক্ষমতার কথা ভুলিয়ে দিয়েছিল। আর এসবই সম্ভব হয়েছে অবচেতন মনের সাড়ার কারণে।

প্রখ্যাত চিত্রশিল্পী, সঙ্গীত ব্যক্তিত্ব, কবি, বক্তা এবং লেখকদের জীবন যে অবচেতন শক্তির সঙ্গে গাঁথা থাকে এবং এর দ্বারা তাঁরা অনুপ্রাণিত হন। বিশ্বখ্যাত লেখক রবার্ট লুই স্টিভেনসন ঘুমাবার আগে তাঁর অবচেতন মনকে হুকুম দিতেন ঘুমের মধ্যে তাঁর ভেতরে যেন নতুন নতুন গল্পের জন্ম হয়। নিজের দৈন্য আর্থিক দশার সময় তিনি অবচেতন মনকে সবসময়ই বলতেন তাঁকে নতুন গল্পের আইডিয়া দেয়ার জন্য। স্টিভেনসন বলেছেন তার গভীরতর মনের বুদ্ধিমত্তা তাঁকে সিরিয়ালের মতো টুকরো টুকরো গল্পের প্লট জোগাত। এ থেকে প্রমাণ হয় আপনার অবচেতন মন চমৎকার সব চিন্তা করতে পারে এবং সে জানে না এমন কোনো জিনিস নেই।

মার্ক টোয়েন নানান অনুষ্ঠানে বিশ্ববাসীকে জানিয়েছেন তিনি জীবনেও গল্প লেখার জন্য কখনও পরিশ্রম করেননি। তাঁর সমস্ত লেখা যুগিয়েছে তাঁর অবচেতন মন, যে মনের কাছে গল্পের জন্য প্রার্থনা করলেই দারুণ সব আইডিয়া পেয়ে যেতেন।

শরীর কীভাবে মনের কাজগুলো ফুটিয়ে তোলে

আপনার চেতন ও অবচেতন মনের মিথষ্ক্রিয়ার জন্য স্নায়ুর করেসপন্ডিং সিস্টেমের মধ্যে একইরকম মিথষ্ক্রিয়া প্রয়োজন। ভলান্টিয়ার সিস্টেম হলো চেতন মনের অঙ্গ। অটোনোমিক সিস্টেম হলো অবচেতন মনের অঙ্গ। ভলান্টারি নার্ভাস সিস্টেম একটি চ্যানেল যার মাধ্যমে আপনি আপনার শারীরিক অনুভূতিগুলোর চেতনাময় উপলব্ধি রিসিভ করে থাকেন। শরীরের মুভমেন্টগুলো নিয়ন্ত্রণ করে থাকে এই ভলান্টারি সিস্টেম। মস্তিষ্কের সেরিব্রাল করটেক্স এর এই সিস্টেমের নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র রয়েছে।

অটোনোমিক নার্ভাস সিস্টেম, যাকে ইনভলান্টারি নার্ভাস সিস্টেমও বলা যায়, মস্তিষ্কের অন্যান্য অংশে এর পরিচালনশীল কেন্দ্র রয়েছে। যেমন সেরেবেল্লাম, অ্যামিগডালা ইত্যাদি। এই প্রত্যঙ্গগুলোর শরীরের প্রধান সিস্টেমের সঙ্গে নিজেদের যোগাযোগ রয়েছে এবং চেতন মন নিষ্ক্রিয় থাকলেও এরা তাদের প্রধান

কাজগুলো চালিয়ে যায়।

দুটি সিস্টেম আলাদাভাবে কিংবা একইসঙ্গে কাজ করতে পারে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, বিপদের আশংকা দেখলে সেরেবেল্লাম বা লঘুমস্তিষ্ক কনসাস করটেক্স এবং সাবকনসাস অ্যামিগডালায় একই সঙ্গে মেসেজ পাঠিয়ে দেয়। বিপদ ভালভাবে বুঝে ওঠার আগেই ওই ব্যক্তির আত্মরক্ষামূলক সামর্থ কাজ শুরু করে দিতে পারে।

মানসিক এবং শারীরিক মিথস্ক্রিয়া বোঝার সহজ উপায় হলো আপনার স্নায়ুর ভলান্টারি সিস্টেমের বৈদ্যুতিক ইমপালসের করেসপন্ডিং সিরিজের সমান্তরাল। বিনিময়ে আপনার স্নায়ুর ইনভলান্টারি চলে যায় অবচেতন মনে যা আসলে সৃজনশীল মিডিয়াম। এভাবে আপনার চিন্তাভাবনাগুলো মূর্ত হয়ে ওঠে।

আপনার শরীরকে গ্রাহ্য করে যে বুদ্ধিমত্তা

আপনি যখন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের গঠন ও সেগুলোর সিস্টেম নিয়ে গবেষণা করেন, যেমন চোখ, নাক, হৃৎপিণ্ড, লিভার, ব্লাডার ইত্যাদি, আপনি দেখতে পান এগুলো কতগুলো কোষ দ্বারা গঠিত এবং যা একটি বুদ্ধিমত্তার গ্রুপ তৈরি করে যা তাদেরকে একত্রে কাজ করতে দেয়। তারা হুকুম মেনে নেয় এবং মাস্টার মাইন্ডের (সচেতন মন) কথা অনুযায়ী কাজ করে।

অনেকে বলেন একটি বুদ্ধিমত্তা রয়েছে যা আপনার শরীরের দেখাশোনা করে। এ কথাটি একদিক দিয়ে সত্য। তবে সমস্যা হলো সচেতন মন সর্বদাই এর সেন্সরি এভিডেন্সের বিষয়ে নাক গলায়। এতে মিথ্যা বিশ্বাস, ভয় ইত্যাদি বিষয়গুলো আন্দোলিত হয়। যখন ভয়, মিথ্যা বিশ্বাস এবং নেতিবাচক প্যাটার্ন সাইকোলজিকাল কিংবা ইমোশনাল কন্ডিশনিং এর মাধ্যমে অবচেতন মনে প্রকাশ হয় তখন অবচেতন মনে এর একটা ছাপ পড়েই যায়।

স্বাস্থ্যবান ও সবল থাকাই স্বাভাবিক, অসুস্থ থাকা অস্বাভাবিক

যে সব শিশু জন্ম নেয় পৃথিবীতে তাদের বেশির ভাগ সুস্বাস্থ্য নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। এবং এটাই স্বাভাবিক। আর অসুস্থ থাকা হলো অস্বাভাবিক। অসুস্থ থাকা মানে আপনি জীবনের স্রোতের বিরুদ্ধে যাচ্ছেন এবং নেতিবাচক চিন্তাভাবনা করছেন। জীবনের আইন হলো বেড়ে ওঠার আইন। যেখানে সৃষ্টি রয়েছে

সেখানেই জীবন আছে। আর জীবন মানেই সুর ও ছন্দ। আর সুর ও ছন্দ মানে যথার্থ স্বাস্থ্য।

অবচেতন মনের শক্তির ওপর বিশ্বাস কীভাবে আপনাকে সুস্থ করে তুলতে পারে

একবার এক তরুণ এসেছিল আমার বক্তৃতা শুনতে। অবচেতন মন কীভাবে চোখের অসুখ সারিয়ে তুলতে পারে সে বিষয়ে আমি বক্তৃতা করছিলাম। তরুণের চক্ষু চিকিৎসক তাকে বলেছিল তার একটি কঠিন অপারেশন লাগবে। প্রার্থনার বৈজ্ঞানিক বেসিসগুলো জানার পরে তরুণটি নিজেকে বলল, 'আমার অবচেতন মন আমার চক্ষু তৈরি করেছে। এবং এটিই আমাকে সুস্থ করে তুলবে।'

প্রতি রাতে ঘুমাতে যাওয়ার সময় সে ধ্যানমগ্ন হয়ে যেত। কল্পনা করত ডাক্তার তার সামনেই রয়েছে, সে তাঁর কথা শুনতে পাচ্ছে। ডাক্তার তাকে বলছেন, 'একটি অলৌকিক ঘটনা ঘটেছে।' যুবকটি প্রতিদিন রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে পাঁচ মিনিট করে এ কথাটি শুনতে লাগল।

তিন সপ্তাহ পরে চক্ষু চিকিৎসকের সঙ্গে তার অ্যাপয়েন্টমেন্ট ছিল। তিনি তার চক্ষু পরীক্ষা করে চেঁচিয়ে উঠলেন, 'একটি অলৌকিক ঘটনা ঘটেছে!'

কী ঘটেছিল? ছেলেটির চক্ষু ভাল হয়ে গিয়েছিল। তার আর অপারেশন করতে হয়নি। যুবক তার অবচেতন মনকে বুঝিয়েছে, একে বোঝানোর জন্য চক্ষু চিকিৎসককে একটি ইনস্ট্রুমেন্ট হিসেবে ব্যবহার করেছে। প্রবল বিশ্বাস নিয়ে বারবার সে তার প্রত্যাশা ঢুকিয়ে দিয়েছে অবচেতন মনের মধ্যে। তার অবচেতন মন তার চোখ সারিয়ে দিয়েছে।

অবতেন মনের শক্তির ওপর গভীর বিশ্বাস এবং আস্থা রাখলে তা কীভাবে একজনকে সুস্থ করে তুলতে পারে এটি তার একটি উদাহরণ মাত্র।

যে কথাগুলো মনে রাখা প্রয়োজন

১. আপনার অবচেতন মন আপনার শরীরের নির্মাতা এবং এ দিনরাত চব্বিশ ঘণ্টা সমানে কাজ করে চলেছে। আপনি নেতিবাচক চিন্তাভাবনা করলে এর জীবনদাতা প্যাটার্নটি বাধাগ্রস্ত হয়।

২. ঘুমাবার আগে যে কোনো সমস্যার বিষয়ে আপনার অবচেতন মনকে

সমাধানের রাস্তা খুঁজে বের করার জন্য আদেশ করুন, জবাব মিলবে।

৩. নিজের চিন্তাভাবনাগুলোর ওপর লক্ষ্য রাখুন। সত্য বলে গ্রহণ করা প্রতিটি চিন্তা আপনার সচেতন করটেক্স (মস্তিষ্কের শ্বেত পদার্থের বহিরাবরণ) আপনার অবচেতন মনের ব্রেইন স্ট্রাকচারে পাঠিয়ে দেয় এবং এটি বাস্তব হিসেবে আপনার পৃথিবীতে নিয়ে আসে।

৪. একথা ভেবে রাখুন যে আপনার অবতেন মনকে একটি নতুন ব্লুপ্রিন্ট পাঠিয়ে নিজেকে আপনি নতুন করে গড়ে তুলতে পারবেন।

৫. আপনার অবচেতন মনের ঝোঁক বা প্রবণতা কিন্তু সর্বদাই জীবনমুখী। আপনার কাজ হলো সচেতন মন নিয়ে যে প্রতিজ্ঞা সত্য তা অবচেতন মনে প্রবেশ করান। আপনার অভ্যাসগত মেন্টাল প্যাটার্ন অনুসারে আপনার অবচেতন মন সবসময় পুনরুৎপাদন করে চলেছে।

৬. প্রতি এগারো মাস অন্তর আপনি একটি নতুন শরীর গঠন করছেন। চিন্তা ভাবনায় পরিবর্তন এনে আপনার শরীরও বদলে ফেলুন এবং পরিবর্তনের মধ্যেই থাকুন।

৭. সুস্থ থাকাটাই স্বাভাবিক। অসুস্থ হওয়াটাই অস্বাভাবিক। এটি হলো সহজাত ছন্দ।

৮. ঈর্ষা, ভয়, দুশ্চিন্তা, দুর্ভাবনা ইত্যাদি আপনার নার্ভ এবং গ্ল্যান্ডগুলো ছিড়ে ফেলে, ধ্বংস করে দিয়ে সকল রকমের শারীরিক ও মানসিক রোগ নিয়ে আসে।

৯. আপনি দৃঢ়তার সঙ্গে সচেতনভাবে যা বিশ্বাস করেন এবং সত্য হিসেবে অনুভব করেন তা আপনার মন, শরীর এবং সমস্ত কার্যক্রমে প্রকাশ বা প্রতীয়মান করবে। কাজেই ভাল কিছু বিশ্বাস করুন এবং আনন্দময় জীবনে প্রবেশ করুন।

অধ্যায়-৮

আপনি যা চান তা কীভাবে পাবেন

সকল প্রার্থনার জবাব কিন্তু মেলে না। এ কথা সবার জানা। সন্দেহবাদীরা আবার একে এই প্রমাণ হিসেবে দেখে যে প্রার্থনায় কোনো কাজ হয় না। তবে তারা যে বিষয়টি দেখেও না দেখার ভান করে বা এড়িয়ে যায় তা হলো সায়েন্টিফিক বেসিসে কার্যকরভাবে এর ব্যবহার করতে হবে। তখনই কেবল আমরা জানতে পারব কেন বিশেষ কোনো প্রার্থনা কাজে আসছে না।

প্রার্থনা করছেন অথচ তার জবাব পাচ্ছেন না, তখন কী হবে? এটি নিঃসন্দেহে একটি ব্যর্থতা। আর ওতে আত্মবিশ্বাসের যথেষ্ট ঘাটতিও রয়েছে। অনেকেই সন্দেহবাদী মন নিয়ে প্রার্থনা করে। এ জন্য তাদের অবচেতন মন তাদের প্রার্থনায় সাড়া দেয় না। আপনি যখন জানতে পারেন কীভাবে কাজ করে আপনার মন, আপনার ভেতরে চলে আসে আত্মবিশ্বাস।

আপনাকে একটি কথা মনে রাখতেই হবে যখনই আপনার অবচেতন মন কোনো আইডিয়া গ্রহণ করে, এটি সঙ্গে সঙ্গে তার বাস্তবায়নে শুরু করে দেয় কাজ। সে তা কার্যোদ্ধারে সর্বশক্তি নিয়োগ করে। আপনার গভীরতর মনের সকল মানসিক এবং আধ্যাত্মিক কানুনগুলো সে একত্রিত করে। এ কানুন ভাল আইডিয়ার জন্য সত্য হলেও খারাপ আইডিয়াগুলোকেও কিন্তু ধরে রাখে। ফলস্বরূপ আপনি আপনার অবচেতন মনকে নেতিবাচকভাবে ব্যবহার করলে তা বয়ে আনবে ঝামেলা, ব্যর্থতা এবং বিভ্রান্তি। আর এটিকে গঠনমূলকভাবে ব্যবহার করলে এটি বয়ে আনবে গাইডেন্স, স্বাধীনতা এবং মনের শান্তি।

যখন আপনার চিন্তাভাবনাগুলো ইতিবাচক, গঠনমূলক তখন সঠিক জবাবটি অনিবার্য। এ থেকে এটা পরিষ্কার যে ব্যর্থতা অতিক্রম করতে হলে আপনার অবচেতন মনকে আপনার আইডিয়া বা অনুরোধকে গ্রহণ করাতে হবে। এর বাস্তবতা একে অনুভব করতে দিন, মনের আইন বাকি কাজ সেরে নেবে নিজেই। আপনার অনুরোধে যদি থাকে বিশ্বাস এবং আত্মবিশ্বাস, আপনার অবচেতন মন এটি গ্রহণ করে জবাব দেবে।

তবে যখনই অবচেতন মনকে জোর করে কিছু করাতে যাবে, ব্যর্থ হবেন। আপনি যে ফলাফল চাইছেন তা কাছে আসার বদলে দূরে সরে যাবে। মানসিক দ্বন্দ্বের মধ্যে অবচেতন মন সাড়া দেয় না। সচেতন মন যা গ্রহণ করে কিংবা আপনার বিশ্বাসের প্রতি এ সাড়া দেয়।

আপনি যদি প্রার্থনার সময় নিচের কথাগুলো ভাবতে থাকেন তাহলে তো ব্যর্থ ফলই পাবেন

* অবস্থা দিন দিন খারাপ হয়ে যাচ্ছে।

* আমি কখনোই কোনো জবাব পাব না।

* আমি সমাধানের কোনো রাস্তায় দেখতে পাচ্ছি না।

* এসব করে আসলে লাভ হবে না।

* জানি না কী করব।

* আমি সবকিছু গুবলেট করে ফেলেছি।

এ ধরনের স্টেটমেন্ট দেয়া মানে আপনি আপনার অবচেতন মনের কাছ থেকে কোনো সাড়া বা সহযোগিতা পাবেন না। সৈনিকদের টাইম মার্কিংয়ের মতো আপনি না পারছেন সামনে এগোতে না পেছাতে। অন্যভাবে বলতে গেলে আপনি কোথাও পৌঁছাতেই পারবেন না।

কল্পনা করুন আপনি কোনো ট্যাক্সিতে উঠে ড্রাইভারকে আধ ডজন নানান গন্তব্যে যাওয়ার কথা বললেন। সে তো তখন বিভ্রান্ত হয়ে যাবে। তখন সে আপনাকে কোথাও নিয়ে যেতেই চাইবে না। এমনকী সে যদি আপনার হুকুম তামিল করতেও চায়, তা ঠিকমত পারবে না। ফলে আপনি যে কোথায় গিয়ে পৌঁছবেন খোদা মালুম।

আপনার অবচেতন মনের বিপুল শক্তি নিয়ে কাজ করার সময় একই ঘটনা

ঘটে। কাজেই আপনার মনে একটি ক্লিয়ার-কাট আইডিয়া থাকতে হবে। আপনাকে এমন একটি সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে হবে যেখান থেকে বেরুবার রাস্তা আছে, যেখানে সমস্যার সমাধান রয়েছে। আপনার অবচেতনের অসীম বুদ্ধিমত্তাই কেবল জবাবটি জানে। আপনি আপনার সচেতন মনে যখন পরিষ্কার একটি উপসংহারে পৌঁছাবেন, আপনার মন তখন প্রস্তুত হয়ে যাবে এবং আপনার বিশ্বাস অনুসারে আপনার কাজ হয়ে যাবে।

আরেকটি কথা, আপনার সমস্যার সমাধানে সবচেয়ে সহজ এবং সুখি সমাধানটির কথা ভাববেন। সমস্যাটি স্বাস্থ্য, আর্থিক অথবা ব্যক্তিগত সম্পর্ক যা নিয়েই থাকুক না কেন।

কল্পনা ব্যবহার করুন, ইচ্ছা শক্তি নয়

অবচেতন মনের শক্তি তালিকাভুক্তি করা মানে বাধা অপসারণের জন্য ওকে ঠেলে দেয়া। খুব কঠিন পরিশ্রম করলেই ভাল ফলাফল লাভ করা যায় না। উইলপাওয়ার বা ইচ্ছাশক্তি ব্যবহার করবেন না। বরং এটি যে স্বাধীনতার অবস্থা তৈরি করে তাকে কল্পনা করুন। আপনি দেখতে পাবেন আপনার বুদ্ধিমত্তা রাস্তা খুঁজে পাবার চেষ্টা করছে, সমস্যার সমাধান করার চেষ্টা করছে এবং সেসব রাস্তার ছাপ ফেলছে আপনার অবচেতন মনের ওপর।

এটিকে প্রতিহত করুন। আপনার ইন্টেলেকচুয়াল সমস্যা সমাধানের দক্ষতাকে একপাশে ঠেলে সরিয়ে রাখুন। অলৌকিক ঘটনা ঘটানোর মতো বিশ্বাসের প্রতি নাছোরবান্দার মতো লেগে থাকুন। সমস্যাহীনভাবে নিজের ছবি দেখুন কল্পনায়। ডিসিপ্লিনড কিংবা সায়েন্টিফিক ইমাজিনেশনের মাধ্যমে আপনি অবচেতন মন থেকে সাড়া পেতে পারেন। আমরা দেখেছি অবচেতন মন হলো শরীরের স্থপতি এবং নির্মাতা। এটি আপনার সকল প্রধান ফাংশানগুলো নিয়ন্ত্রণ করে।

বাইবেল বলে *প্রার্থনায় তুমি যাহা খুঁজিবে, বিশ্বাস করিবে তুমি তাহা পাইবে।* কোনো কিছুকে সত্যি বলে বিশ্বাস করে গ্রহণ করুন। এ মুডটি যদি ধরে রাখতে পারেন আপনি আপনার প্রার্থনার জবাব পাবার আনন্দময় অভিজ্ঞতা উপভোগ করতে পারবেন।

প্রার্থনায় সাফল্য পাবার তিনটি পদক্ষেপ

সফল প্রার্থনায় তিনটি মৌলিক পদক্ষেপ রয়েছে

১. সমস্যাটি স্বীকার করুন।

২. অবচেতন মনের কাছে সমস্যা পাঠিয়ে দিন, সে একা শুধু জানে এর সবচেয়ে কার্যকর সমাধান কী।

৩. এরকম দৃঢ় প্রত্যয় মনে আনুন যে কাজ হয়ে গেছে।

সন্দেহ, দ্বিধাদ্বন্দ্ব আপনার প্রার্থনাকে কেবল দুর্বল করেই তুলবে। নিজেকে কখনো বলবেন না যে 'ইস, আমি যদি সুস্থ হতে পারতাম' কিংবা 'আশা করি এটা কাজে লাগবে' আপনি কাজটি শেষ করতে কতটা আন্তরিক তা কিন্তু আপনার প্রার্থনার সুর দিয়েই বোঝা যাবে। সুর ও ছন্দ আপনার। জানুন স্বাস্থ্য আপনার।

আপনি অবচেতন মনের অসীম নিরাময়যোগ্য শক্তির একটি যন্ত্র মাত্র। আপনার অবচেতন মনের কাছে দৃঢ় প্রত্যয় নিয়ে এ আইডিয়াটি পাঠিয়ে দিন; তারপর রিল্যাক্স করুন। নিজেকে তুলে দিন শক্তির কাছে। রিল্যাক্সেশন এবং কনভিকশনের (দৃঢ় প্রত্যয়) মাধ্যমে আপনার ভাবনাগুলো প্রবেশ করান অবচেতন মনের মাঝে। আইডিয়ার মধ্যে যে কাইনেটিক পাওয়ার (গতিশক্তি) রয়েছে এটি তা চালু করে দেবে এবং নিরেট উপলব্ধি বহন করে আনবে।

আপনি যা প্রার্থনা করছেন তার বিপরীতটি কেন পাচ্ছেন

আমরা অনেক সময় যা প্রার্থনা করি তা পাই না, ঘটে বিপরীত। আপনি হয়তো ভাবছেন:

* আমি সুস্থ হতে চাই, কিন্তু সুস্থ হতে পারছি না কেন?
* আমি এত কঠোর পরিশ্রম করছি তবু কেন তার ফল পাচ্ছি না?
* আমি আরও বেশি করে প্রার্থনার জন্য নিজের ওপর চাপ প্রয়োগ করব।
* আমার যে উইলপাওয়ার রয়েছে আমি তা ব্যবহার করব।

ভুলটা কোথায় আপনার বুঝতে হবে। আপনি অনেক পরিশ্রম করছেন। উইলপাওয়ার নিয়ে টানা হেঁচড়া করে আপনার আইডিয়া অবচেতন মনকে গ্রহণ করার জন্য কখনো বাধ্য করতে যাবেন না। এতে আখেরে ফল হবে শূন্য। এবং

যা চাইছেন তার বিপরীতটি পাবেন। মনে রাখবেন জোর করে কিছুই পাওয়া যায় না। এতে মনের হতাশাই কেবল বাড়ে। সফল হওয়া দূরে থাক, কেবল ব্যর্থতাই আসে জীবনে। প্রার্থনায় যদি ভেজাল থাকে, সংকল্পের অভাব থাকে, আপনি আপনার প্রার্থনার জবাব মিলবে বলে কী করে আশা করেন?

আকাঙ্ক্ষা এবং কল্পনার দ্বন্দ্ব অবশ্যই মেটাতে হবে

আপনার আকাঙ্ক্ষা এবং কল্পনার মধ্যেকার দ্বন্দ্ব অবশ্যই আপনাকে মেটাতে হবে। আর এটি করা সম্ভব একটি নিদ্রালু পরিবেশের মধ্যে নিজেকে নিয়ে আসবার মাধ্যমে। ঘুমন্ত অবস্থায় সচেতন মন একদমই ঘুমিয়ে থাকে। আপনার অবচেতন মনে আপনার আইডিয়া প্রবেশের যথার্থ সময় হলো ঠিক ঘুমাবার আগের সময়। এ সময় নেতিবাচক চিন্তাভাবনাগুলো আপনার আকাঙ্ক্ষাকে নিষ্ক্রিয় করে রাখে এবং আপনার অবচেতন মন এগুলোকে গ্রহণ করে না। আপনি যখন আপনার পূর্ণ হওয়া আকাঙ্ক্ষার বাস্তবতা কল্পনা করেন এবং এর বাস্তবায়নের রোমাঞ্চ অনুভব করেন, আপনার অবচেতন মন আপনার আকাঙ্ক্ষার উপলব্ধিকে বহন করে নিয়ে আসে।

বহু বিখ্যাত মানুষ সুশৃঙ্খল কল্পনার সাহায্যে তাঁদের অনেক সমস্যা কাটিয়ে উঠেছেন। তাঁরা জানেন তাঁরা যা-ই কল্পনা বা অনুভব করুন না কেন সেটি সত্য এবং তার বাস্তবায়ন ঘটবেই।

সারা জি. নামে এক তরুণী একবার আমার কাছে এসেছিল প্রবল হতাশা নিয়ে। সে একটি জটিল আইনী সমস্যায় ভুগছিল। মামলাটি বারবার মূলতবি রাখা হচ্ছিল। এর কবে শেষ হবে কেউ জানে না। মেয়েটির প্রবল আকাঙ্ক্ষা ছিল মামলাটির একটি সুন্দর সমাধান হবে। তবে তার মানসিক চিত্রকল্প ব্যর্থতা, লস, ব্যাংক দেউলিয়া এবং দারিদ্র্যে ভরা ছিল। তার কল্পনাশক্তি, তার আকাঙ্ক্ষাকে গ্রাস করছিল। ফলে যা হওয়ার তাই হয়েছে। মামলার তারিখ ক্রমে পিছিয়েই যাচ্ছিল।

আমার পরামর্শে সারাহ প্রতিদিন ঘুমাতে যাওয়ার সময় নিজেকে নিদ্রালু অবস্থার মধ্যে নিয়ে যেতে শুরু করল। সে কল্পনা করতে লাগল তার সমস্যার চমৎকার সমাধান হয়ে গেছে। সে ঘুমঘুম অবস্থায় পরিষ্কার কল্পনা করতে লাগল

তার আইনজীবীর সঙ্গে সে বসেছে এবং মামলার একটি দিন তারিখ ঠিক হয়েছে। সে শুনতে পেল সে আইনজীবীকে মামলার ফলাফল নিয়ে প্রশ্ন করছে এবং তার ব্যাখ্যা শুনছে। সে বারবার শুনতে পেল আইনজীবী বলছে, 'আদালতে মামলাটি বসেছে। সকল সমস্যার সমাধানও হয়ে গেছে।'

দিনের বেলা যখনই মামলার ভয় চলে এল সারার মনের মধ্যে, সে মিটিংয়ের মানসিক ভিডিও টেপটি চালিয়ে দিল যেখানে সে তার আইনজীবীর সঙ্গে কথা বলছে। সে এ কাজটি বারবার করতে থাকল এবং এমন গভীর বিশ্বাসের সঙ্গে যে আস্তে আস্তে মামলা বিষয়ক ভয়টি তার মন থেকে দূর হয়ে গেল।

কয়েক সপ্তাহ বাদে, সারাহ'র আইনজীবী তাকে ফোন করল। সারাহ যা কল্পনা করছিল, যা ছিল তার মনের আকাঙ্ক্ষা, তা-ই রূপ নিল বাস্তবে। মামলার তারিখ পড়েছে।

তো সারাহর এ উদাহরণ থেকে নিশ্চয় বুঝতে পারছেন দ্বিধাগ্রস্ত কল্পনা কিংবা দ্বিধান্বিত আকাঙ্ক্ষা থাকলে তা দিয়ে কোনো কাজ হয় না। কল্পনা এবং আকাঙ্ক্ষার মধ্যেকার দ্বন্দ্ব অবশ্যই দূর করতে হবে। দুটি জিনিসই দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করতে হবে, প্রত্যয় জন্মাতে হবে মনে। তবেই কেবল সাড়া দেবে শক্তিশালী অবচেতন মন।

যে কথাগুলো মনে রাখা দরকার

১. মনের ওপর চাপ প্রয়োগ করে কিংবা মনে ভয়ভীতি দুশ্চিন্তা ইত্যাদি থাকলে আপনি আপনার প্রার্থনার জবাব পাবেন না।
২. আপনার মন যখন শিথিল থাকে এবং আপনি একটি আইডিয়া গ্রহণ করেন, আপনার অবচেতন মন সে আইডিয়ার বাস্তবায়নে কাজে লেগে পড়ে।
৩. ঐতিহ্যগত মেথডগুলো নিয়ে স্বাধীনভাবে চিন্তা করুন এবং পরিকল্পনা করুন। জানবেন প্রার্থনার সকল সময়ই জবাব রয়েছে এবং প্রতিটি সমস্যার সমাধানও আছে।
৪. স্বাস্থ্যের কথা ভাবলে স্বাস্থ্য পাওয়া যায়। সম্পদের কথা ভাবলে সম্পদ মেলে। আপনি কী ভাবছেন?

৫. কল্পনাশক্তি আপনার সবচেয়ে শক্তিশালী ক্ষমতা। সবচেয়ে ভাল জিনিসটি কল্পনা করুন।

৬. নিদ্রালু অবস্থায় সচেতন ও অবচেতন মনের দ্বন্দ্ব এড়িয়ে চলুন। ঘুমাবার আগে বারবার কল্পনা করুন আপনার আকাঙ্ক্ষা পূরণ হয়েছে। তারপর শান্তিতে ঘুমাতে যান এবং আনন্দ নিয়ে জেগে উঠুন।

অধ্যায়-৯

ধন-সম্পদের জন্য আপনার অবচেতন মনের ক্ষমতা কীভাবে ব্যবহার করবেন

আপনি যদি অর্থনৈতিক সমস্যায় ভুগতে থাকেন এবং এজন্য হাল ছেড়ে দেন তার মানে আপনি অবচেতন মনকে এ কথা বোঝাতে সমর্থ হননি যে আপনার সবসময়ই অনেক কিছু হবে এবং সামান্যই ব্যয় করবেন। আপনি জানেন অনেক নারীপুরুষই আছে যারা সপ্তাহে কয়েক ঘণ্টা কাজ করে প্রচুর টাকা আয় করে। তাদেরকে সংগ্রাম করতে হয় না কিংবা পশুর মত খাটতেও হয় না। ওই গল্পে বিশ্বাস করবেন না যে মাথার ঘাম পায়ে ফেলে পরিশ্রম করলেই সম্পদশালী হওয়া যায়। জীবন ওরকম নয়; নিরুদ্বেগ, পরিশ্রমহীন জীবনই সবচেয়ে ভাল জীবন। আপনি যে কাজটি করতে ভালবাসেন সেটিই করুন এবং এর আনন্দ ও রোমাঞ্চের জন্য করুন।

আমি লসএঞ্জেলেসে এক নির্বাহী কর্মকর্তাকে চিনি যে ছয় অংকের বেতন পায়। গত বছর সে টানা নয় মাস সমুদ্র ভ্রমণে গিয়ে সারা পৃথিবীর সুন্দর সুন্দর সব জায়গা দেখে এসেছে। সে আমাকে বলেছে সে তার অবচেতন মনকে বোঝাতে সমর্থ হয়েছে যে সে ওই পরিমাণ পারিশ্রমিক পাবার উপযুক্ত। সে বলেছে তার প্রতিষ্ঠানে আরও লোকজন আছে যারা তার চেয়ে অনেক বেশি কাজ জানা সত্ত্বেও তার বেতনের মাত্র দশ ভাগের এক ভাগ বেতন পায়। এর কারণ তাদের কোনো উচ্চাকাঙ্ক্ষা নেই, নেই কোনো সৃজনশীল আইডিয়া। তারা অবচেতন মনের আশ্চর্য বিষয়গুলোর বিষয়েও মোটেই আগ্রহী নয়।

মনের সম্পদ

সম্পদ আসলে একজন মানুষের অবচেতন মনের দৃঢ় প্রত্যয়ের বেশি কিছু নয়। আপনি যদি সারাদিন ধরে বলতে থাকেন 'আমি কোটিপতি হবো, আমি কোটিপতি হবো' আপনি কিন্তু তা হতে পারবেন না। আপনার মনের ভেতরে সম্পদের সচেতনতা আগে গড়ে তুলতে হবে।

অদৃশ্য সমর্থন

বেশিরভাগ মানুষের সমস্যা হলো এই যে তাদের কোনো অদৃশ্য সমর্থন নেই। যখন ব্যবসায়ে লোকসান হয়, স্টক মার্কেট পড়ে যায় কিংবা বিনিয়োগ করে ধরা খায়, তারা খুব অসহায় হয়ে পড়ে। এ ধরনের অনিরাপত্তার কারণ তারা অবচেতন মনে টোকা দিতে জানে না। অবচেতন মনের শক্তির আধার সম্পর্কে তাদের কোনো ধারণাই নেই।

যার মনে শুধু দারিদ্র্যের ভাবনা সে দারিদ্র্যপীড়িত অবস্থাতেই নিজেকে আবিষ্কার করে। আর যার মনের মধ্যে সম্পদের নানান আইডিয়া ভরপুর, সে তার প্রয়োজনীয় সবকিছু দিয়ে ঘিরে থাকে। অকিঞ্চন দশার মধ্যে থাকবার কথা কখনোই ভাবতে নেই। আপনি প্রচুর ধনসম্পদের মালিক হতে পারবেন, আপনার যা যা দরকার সব পাবেন, ইচছামত খরচ করতে পারবেন। আপনার শব্দের এ ক্ষমতা রয়েছে যে আপনার মন থেকে ভুল আইডিয়াগুলো ঝেঁটিয়ে বিদায় করে সেখানে সঠিক আইডিয়া স্থাপন করা।

সম্পদ সচেতনতা গড়ে তোলার যথার্থ মেথড

আপনি এ অধ্যায়টি পড়ার সময় হয়তো মনে মনে বলছেন, 'আমি সম্পদ এবং সাফল্য চাই।' এ কথাটি প্রতিদিন তিন চারবার করে টানা পাঁচ মিনিট নিজেকে শোনান। 'সম্পদ, সাফল্য।' এ শব্দগুলোর অপরিসীম ক্ষমতা রয়েছে। এরা অবচেতন মনের অভ্যন্তরীণ শক্তিকে প্রতিনিধিত্ব করে। এই মজবুত শক্তিটি আপনার মনের ভেতরে নোঙর করান; তারপর তাদের প্রকৃতি এবং গুণাবলী নিয়ে এগুলো আপনার জীবনে প্রতীয়মান হয়ে উঠবে। আপনি বলছেন না যে 'আমি ধনবান' আপনি আপনার সত্যিকারের শক্তির মধ্যে বাস করছেন। আপনি যখন

'সম্পদ' শব্দটি উচ্চারণ করেন তখন আপনার মনের মধ্যে কোনো দ্বিধাদ্বন্দ্ব থাকে না। বরং সম্পদের অনুভূতি আপনার ভেতরে ভরে ওঠে যেভাবে আপনি সম্পদের আইডিয়া নিয়ে বসবাস করছেন।

সম্পদের অনুভূতি সম্পদ উৎপাদন করে; এ কথাটি সর্বদা স্মরণে রাখবেন। আপনার অবচেতন মন একটি ব্যাংকের মতো, ইউনিভার্সাল ফিন্যান্সিয়াল ইনস্টিটিউশনের মতো। আপনি এর ভেতরে যা-ই রাখেন না কেন, কিংবা এর কোনো প্রতিচ্ছবি, সেটি সম্পদ কিংবা দারিদ্র্য যে আইডিয়াই হোক না কেন, তাকে বহুগুণ বর্ধিত করে তোলে। কাজেই সম্পদকেই বেছে নিন।

সম্পদের জন্য আপনার দৃঢ় ঘোষণা কেন ব্যর্থ হয়

আমি বহু মানুষের সঙ্গে কথা বলেছি যারা অভিযোগ করেছে, 'আমি বহু মাস ধরে বলেছি আমি সম্পদশালী এবং সমৃদ্ধশালী' কিন্তু কিছুই ঘটেনি। আমি আবিষ্কার করলাম এরা যখন বলে 'আমি সমৃদ্ধশালী, আমি সম্পদশালী' তা কিন্তু ভেতরে অনুভব করে তারা নিজেদের কাছে মিথ্যাচার করছে।

এক লোক আমাকে বলল, 'আমি দৃঢ় ঘোষণার সুরে বলেছি যে আমি সমৃদ্ধশালী। বলতে বলতে মুখে ফেনা উঠে গেছে। কিন্তু ফল হয়েছে উল্টো। আমি জানতাম আমি যখন কথাগুলো বলছি তখন মনে মনে ভাবতাম এগুলো মোটেই সত্য নয়।'

এ লোকের স্টেটমেন্ট সচেতন মন প্রত্যাখ্যান করেছে এবং বিপরীত যে কথাগুলো ভেবেছে তাই তার জীবনে ঘটেছে।

আপনার দৃঢ় ঘোষণা সাফল্য লাভ করে তখনই যখন এটি হয় সুনির্দিষ্ট এবং মনের মাঝে কোনো দ্বন্দ্ব বা তর্কের সৃষ্টি করে না। এই লোকটির স্টেটমেন্ট কাজে লাগেনি বরং তার অবস্থা আরও শোচনীয় হওয়ার কারণ তার ঘোষণায় দৃঢ়তার অভাব ছিল। আপনার অবচেতন মন তাই গ্রহণ করবে যা আপনি সত্যি বলে অনুভব করেন, স্রেফ কথার কথা বা অলস বিবৃতি নয়। কর্তৃত্বপরায়ণ আইডিয়া কিংবা বিশ্বাস সবসময়ই অবচেতন মন গ্রহণ করে।

মানসিক দ্বন্দ্ব কীভাবে এড়াবেন

যাদের মানসিক দ্বন্দ্বের সমস্যা রয়েছে তারা এটি থেকে মুক্তি পেতে চাইলে এই পথটি গ্রহণ করতে পারেন:

ঘুমাবার আগে বারবার বলবেন, 'আমি দিনে এবং রাতে সারাক্ষণ সমৃদ্ধি অর্জন করেই চলেছি।' এই ঘোষণা কোনো তর্কের সৃষ্টি করবে না কারণ এটি আপনার অবচেতন মনের আর্থিক শূন্যতার প্রতিচ্ছবির সঙ্গে কোনোরকম বিরোধিতায় যাবে না।

এক ব্যবসায়ী ভদ্রলোকের বিকিকিনির ব্যবসা ভীষণ পড়ে গিয়েছিল। সে ভয়ানক দুশ্চিন্তায় ছিল। আমি তাকে পরামর্শ দিই যেন নিজের অফিসে বসে, মন শান্ত করে বারবার এ কথাগুলো বলতে থাকে 'প্রতিদিন আমার বিক্রির পরিমাণ বাড়ছে।' এই বিবৃতিতে সচেতন এবং অবচেতন মনের সংযুক্তি ছিল এবং এতে ভাল ফলও পেয়েছিল লোকটি।

ব্ল্যাঙ্ক চেকে সই করবেন না

আপনি যখন বলতে থাকেন যে 'আর কোথাও যাবার জায়গা নেই,' কিংবা 'ঘাটতি রয়েছে' অথবা 'আমি বাড়িটি হারাব কারণ আমি মর্টগেজের টাকা শোধ করতে পারব না' তখন কিন্তু আপনি ব্ল্যাঙ্ক চেকে সই করেন। ভবিষ্যত নিয়ে যদি আপনার মনে প্রবল ভয় থাকে, তখনও কিন্তু আপনি ব্ল্যাঙ্ক চেকে সই করছেন এবং নিজের প্রতি নেতিবাচক সব অবস্থা আকর্ষণ করছেন। আপনার অবচেতন মন আপনার ভয় এবং নেতিবাচক স্টেটমেন্ট আপনার অনুরোধ হিসেবে গ্রহণ করবে এবং আপনার জীবনে নিয়ে আসবে নানান বাধা-বিপত্তি, শূন্যতা ও সীমাবদ্ধতা।

কেন কিছু ঘটে না

আমি লোককে বলতে শুনেছি, 'ওহ, আমি অমুক কাজ করেছি কিন্তু কিছুই ঘটেনি।' আপনি ফলাফল লাভ করতে পারেননি কারণ আপনি ভয়ের রাজ্যে ডুবেছিলেন। আপনি যখন বলেন, 'আমি ওই পেমেন্টটি পাব না,' তখন সত্যি তা পান না। বরং গঠনমূলক স্টেটমেন্ট দিন। বলুন 'আমি সবসময় সমৃদ্ধি অর্জন করে চলব।'

সম্পদের উৎস

আপনার অবচেতন মনে আইডিয়ার কোনো অভাবই নেই। এর ভেতরে অসীম সংখ্যক আইডিয়া রয়েছে যা আপনার চেতন মনে প্রবাহিত হবার জন্য প্রস্তুত এবং অসংখ্য উপায়ে আপনার পকেটে নগদ হিসেবে আবির্ভূত হয়। স্টক মার্কেট পড়ুক বা উঠুক, পাউন্ড বা ডলারের মুদ্রামান হ্রাস পাক তাতে আপনার মনের এই প্রক্রিয়াটি কিন্তু থেমে থাকবে না। সে অবিরাম চলতেই থাকবে। আপনার সম্পদ কোনো সঞ্চয়পত্র, স্টক অথবা ব্যাংকের টাকার ওপর নির্ভর করে না; এগুলো স্রেফ প্রতীক–প্রয়োজনীয় বটে তবে প্রতীক ছাড়া কিছু নয়।

আমি আসলে এখানে যা বলতে চাইছি তা হলো আপনি যদি আপনার অবচেতন মনকে এ কথা বোঝাতে পারেন যে সম্পদ আপনার এবং সবসময় তা আপনারই থাকবে, আপনি অবশ্যই সম্পদ পাবেন।

সম্পদ আহরণে প্রধান বাধা

সম্পদ আহরণে প্রধান বাধাটির নাম ঈর্ষা। আপনি যদি দেখেন আপনার প্রতিদ্বন্দ্বী বড় অংকের টাকা ব্যাংকে জমা দিচ্ছে আর আপনি জমা দিচ্ছেন যৎসনামান্য অর্থ, তখন কি আপনার মনে ঈর্ষা জাগ্রত হয়? এই আবেগটি জয় করতে হলে নিজেকে বলুন, 'ব্যাপারটা খুব দারুণ না! আমি ওই লোকটির সম্পদ দেখে আনন্দ লাভ করছি। আমি তার উত্তরোত্তর সম্পদ বৃদ্ধির জন্য দোয়া করি।'

মনে ঈর্ষা নিয়ে বসবাস ভয়ানক ব্যাপার। কারণ এটি আপনাকে নেতিবাচক অবস্থানে নিয়ে যায়। অন্যত্র ঈর্ষা থাকলে সম্পদ আপনার কাছে আসার বদলে অন্যত্র সরে যাবে। আপনি যদি কারও উন্নতি দেখে ঈর্ষাবোধ করেন সঙ্গে সঙ্গে মনে মনে বলুন আপনি লোকটির সম্পদ যাতে আরও বৃদ্ধি পায় সেজন্য দোয়া করছেন। এতে আপনার মনের নেতিবাচক চিন্তাগুলো নিষ্ক্রিয় হয়ে যাবে এবং অবচেতন মন তার আইন অনুযায়ী আপনার দিকে সম্পদের স্রোত ধাবিত করবে।

সম্পদ নিয়ে একটি মেন্টাল ব্লক দূর করুন

ধরুন আপনি ভাবছেন একজন লোক অসৎ উপায়ে অর্থ উপার্জন করছে, আপনি তাকে নিয়ে চিন্তিত এবং তার সমালোচনাও করছেন। এগুলো করা বাদ দিন। আপনার সন্দেহ যদি সঠিক হয় তাহলে আপনি জানেন ওই লোকটি মনের আইন

নেতিবাচকভাবে ব্যবহার করছে। এক সময় মনের আইনই তার যথাযথ ব্যবস্থা নেবে। আপনি তার সমালোচনা করতে যাবেন না। মনে রাখবেন; সম্পদের ব্লক বা বাধা কিন্তু আপনার নিজের মনের মধ্যেই। আপনি এখন এ মেন্টাল ব্লকটি ধ্বংস করতে পারবেন। সকলের সঙ্গে সদাচারণ করার মাধ্যমে এটি আপনি করতে পারবেন।

ঘুমান এবং সম্পদশালী হন

প্রতি রাতে ঘুমাবার সময় 'সম্পদ' শব্দটি চুপচাপ, বারবার বলবেন। ঘুমপাড়ানী গানের মতো শব্দটি উচ্চারণ করতে থাকবেন। এর ফল দেখে নিজেই অবাক হয়ে যাবেন। সম্পদ আপনার দিকে প্রাচুর্যের হিমাবহ হয়ে ধেয়ে আসবে। আপনার অবচেতন মনের জাদুর শক্তির এটি হলো আরেকটি উদাহরণ।

মনের শক্তি দিয়ে নিজেই নিজের সেবা করুন

১. সহজ উপায়ে সম্পদশালী হওয়ার সিদ্ধান্ত নিন আপনার অবচেতন মনের সাহায্যে।
২. সম্পদ হলো অবচেতন মনের প্রত্যয়। মনের মধ্যে সম্পদের আইডিয়া গড়ে তুলুন।
৩. বেশিরভাগ মানুষের সমস্যা এটাই যে তাদের অদৃশ্য সমর্থন নেই।
৪. 'সম্পদ' কথাটি প্রতিরাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে ধীরেসুস্থে এবং চুপচাপ পাঁচ মিনিট ধরে বলুন, অবচেতন মন আপনার জন্য সম্পদ নিয়ে আসবে।
৫. সম্পদের অনুভূতি নিয়ে আসে সম্পদ। এ কথাটি সর্বদা মনে রাখবেন।
৬. আপনার সচেতন এবং অবচেতন মনের মধ্যে কোনোরকম মত দ্বৈধতা থাকা চলবে না্ আপনি যা সত্যি বলে মনে করেন আপনার অবচেতন মন তাই গ্রহণ করে। কর্তৃত্বসুলভ আইডিয়া অবচেতন মন সবসময়েই মেনে নেয়। আর কর্তৃত্বসুলভ আইডিয়াটি হতে হবে সম্পদ, দারিদ্র্য নয়।
৭. 'দিন এবং রাতে আমি কেবলই সম্পদশালী হয়ে উঠছি' এ কথাটি ঘনঘন দৃঢ়ভাবে উচ্চারণ করার মাধ্যমে সম্পদ বিষয়ে আপনার মনের দ্বিধা কাটিয়ে উঠতে পারবেন।
৮. এ কথাগুলো বারবার বলে আপনি আপনার পণ্যের বিক্রি বাড়াতে পারবেন

'আমার পণ্য বিক্রি দিনদিন বেড়েই চলেছে। আমি সামনে এগোচ্ছি, উন্নত করছি এবং প্রতিদিন সম্পদশালী হয়ে উঠছি।'

৯. 'শর্টেজ রয়েছে' বা যাবার আর জায়গা নেই? এ ধরনের ব্ল্যাক চেক লেখা বন্ধ করুন। এ ধরনের স্টেটমেন্ট আপনার লস ত্বরান্বিত করে।

১০. আপনার অবচেতন মনে সমৃদ্ধি, সম্পদ ও সাফল্যের চিন্তা ডিপোজিট করুন। পরে এর সুদ পাবেন।

১১. আপনি সচেতনভাবে দৃঢ়তার সঙ্গে যা ঘোষণা করছেন, কয়েকমাস পরে তা যেন অস্বীকার করতে যাবেন না। তাহলে আপনার ভালোটা নিষ্ক্রিয় হয়ে যাবে।

১২. আপনার সম্পদের প্রকৃত উৎস রয়েছে আপনার মনের আইডিয়ার মধ্যে। কোটি টাকা দামের আইডিয়া আপনি পেতে পারেন। আর আপনার অবচেতন মন আপনার প্রয়োজনীয় আইডিয়া যোগান দেবে।

১৩. সম্পদের প্রবাহের পথে বাধা হলো ঈর্ষা এবং হিংসা। অন্যদের সম্পদ লাভে আনন্দবোধ করুন।

১৪. সম্পদের ব্লকটি কিন্তু আপনার মনের মধ্যেই রয়েছে। সকলের সঙ্গে সদাচরণের মাধ্যমে এ ব্লক থেকে মুক্ত হোন।

অধ্যায়-১০

ধনী হওয়ার অধিকার

ধনী হওয়ার মৌলিক অধিকার রয়েছে আপনার। আপনি এ পৃথিবীতে এসেছেন একটি সুখি, প্রাচুর্যপূর্ণ, স্বাধীন জীবন যাপন করতে। আর সমৃদ্ধশালী একটি জীবন যাপন করার জন্য আপনার পর্যাপ্ত ধন সম্পদ থাকা উচিত।

আপনার অবচেতন মনের প্রাচুর্য উপভোগ করার সুযোগ যখন রয়েছে তখন কেন অল্প কিছুতেই সন্তুষ্ট হবেন? এ অধ্যায়ে আপনি শিখবেন কীভাবে টাকার সঙ্গে বন্ধুত্ব করা যায়। একবার বন্ধুত্ব হয়ে গেলে আপনার যত অর্থ প্রয়োজন, সব পাবেন, তারচেয়ে বেশিই পাবেন। ধনী হওয়ার আকাঙ্ক্ষা নিয়ে আপনার মনের মধ্যে যেন কোনো সন্দেহ বা লজ্জা না থাকে। এ হলো একটি মহাজাগতিক আকুলতা। ধনী হওয়ার জন্য এ আকুলতা ভাল, খুবই ভাল।

টাকা একটি প্রতীক

টাকা হলো বিনিময়ের প্রতীক। এটি আপনার কাছে কেবল অভাব অনটন থেকে মুক্তির প্রতীকই নয়, এ সৌন্দর্য, প্রাচুর্য এবং বিলাসেরও প্রতীক। এটি একটি জাতির অর্থনৈতিক স্বাস্থ্যের প্রতীকও বটে। আপনার শরীরে যখন নির্বিঘ্নে রক্ত প্রবাহিত হয় তখন আপনি সুস্থ থাকেন। যখন আপনার জীবনে টাকার ছড়াছড়ি থাকে, আপনি অর্থনৈতিকভাবে সুস্থ থাকেন। লোকে যখন টাকা সঞ্চয় করতে থাকে, টিনের বাক্সে টাকা লুকিয়ে রেখে সবসময় ভয়ে ভয়ে থাকে, তখন কিন্তু তারা অর্থনৈতিকভাবে অসুস্থ থাকে।

ধনী হওয়ার রাজকীয় রাস্তায় কীভাবে হাঁটবেন

অবচেতন মনের শক্তির কথা একবার বুঝে গেলে ধনী হওয়ার রাজকীয় রাস্তায় হাঁটবার রোডম্যাপ কিন্তু আপনার হাতে এসে গেল। নিজের মনকে আপনার বোঝাতে হবে সারাজীবন ধরে আপনার জীবনে প্রবাহিত হচ্ছে অর্থ এবং সর্বদাই আপনার কাছে অতিরিক্ত অর্থ রয়েই যাচ্ছে। কাল অর্থনৈতিক ধস নামুক আর যা-ই ঘটুক, আপনার কাছে সম্পদ থাকছেই। আপনি সমস্ত সমস্যা কাটিয়ে উঠছেন এবং এ থেকে লাভবানও হচ্ছেন।

টাকা এবং একটি ভারসাম্যপূর্ণ জীবন

একবার এক লোক এসে আমাকে বলল, 'আমি তো শেষ, তবে ঠিক আছে। টাকা পয়সা আমি পছন্দ করি না। এ হলো সমস্ত নষ্টের গোড়া,' এ স্টেটমেন্ট একটি বিভ্রান্ত মনের পরিচায়ক। কিছু লোক ক্ষমতা লোভী, কিছু অর্থলোভী।

আপনি যদি টাকার বিষয়টি আপনার একদম বুকের ভেতরে নিয়ে গিয়ে বলতে পারেন, 'আমি শুধু টাকাই চাই, টাকা পাবার জন্য আমি আমার সমস্ত মনোযোগ ব্যয় করব, অন্য কিছুর জন্য নয়,' এতে হয়তো আপনি টাকা পাবেন, তবে অনেক মূল্যের বিনিময়ে! আপনি ভুলে গেছেন আপনি এখানে এসেছেন একটি ভারসাম্যপূর্ণ জীবনযাপনের জন্য। মনের শান্তি, হারমনি, প্রেম, আনন্দ এবং সুস্বাস্থ্যের খিদেও কিন্তু আপনাকে মেটাতে হবে।

যদি অর্থ উপার্জনই আপনার একমাত্র লক্ষ্য হয়ে থাকে তাহলে আপনি ভুল করছেন। আপনি হয়তো ভাবছেন শুধু টাকাই আপনার চাই, কিন্তু অর্থ উপার্জনের জন্য বহু পরিশ্রম শেষে দেখতে পেলেন শুধু টাকা পাওয়াই আপনার জীবনের একমাত্র লক্ষ্য নয়। মৃত্যুশয্যায় শুয়ে অনেকেই আফসোস করে সে কেন সারাজীবন টাকার পিছনে ছুটল। আপনার ভারসাম্যপূর্ণ জীবনের জন্য অর্থই সবকিছু নয়, এর জন্য আরও অনেক কিছুর প্রয়োজন রয়েছে।

অবচেতন মনের আইন কানুন শিখে নিয়ে আপনি চাইলে লাখ লাখ কোটি কোটি টাকা আয় করতে পারবেন তবে সে সঙ্গে কিন্তু মনের শান্তি, সংহতি, সুস্বাস্থ্য এবং পারফেক্ট এক্সপ্রেশনটিও দরকার তা মনে রাখবেন।

দারিদ্র্য একটি মানসিক অসুখ

দারিদ্র্যে কোনো মহান ব্যাপার নেই। এটি অন্যান্য মানসিক অসুখের মতোই একটি রোগ। শারীরিকভাবে অসুস্থ হলে আপনি বুঝতে পারেন আপনার কোনো একটি সমস্যা হয়েছে আপনি তখন ডাক্তার দেখিয়ে রোগমুক্তির উপায় খোঁজেন। একইভাবে জীবন চালানোর জন্য আপনার কাছে যদি পর্যাপ্ত অর্থ না থাকে, বুঝবেন আপনার কোনো সমস্যা আছে।

জীবন নীতির আকুলতা হলো জীবনটিকে আরও সুন্দর এবং প্রাচুর্যময় করে তোলা। আপনি এখানে ফকিরনীর বেশে থেকে ফকিরের জীবন যাপন করতে আসেননি। আপনার উচিত সুখি, সমৃদ্ধ এবং সফল জীবন যাপন করা।

টাকা নিয়ে কখনও সমালোচনা করবেন না

টাকা বিষয়ক সমস্ত কুসংস্কার এবং দুশ্চিন্তা মন থেকে ঝেঁটে ফেলুন। টাকাকে কখনো 'খারাপ' বলে গালাগাল দেবেন না। দিলে টাকা আপনার কাছ থেকে ডানা মেলে উড়ে যাবে। মনে রাখবেন আপনি নিজের দোষেই কিন্তু সব হারাচ্ছেন। যার সমালোচনা করছেন তাকে কাছে টানতে পারবেন না।

টাকার প্রতি সঠিক মনোভাব প্রকাশ করুন

অর্থ বৃদ্ধির জন্য নিচের সহজ কৌশলটি অবলম্বন করতে পারেন। প্রতিদিন বহুবার করে নিচের কথাগুলো বলুন:

আমি টাকা পছন্দ করি, আমি এটি ভালবাসি, আমি এটি বুঝেশুনে, গঠনমূলকভাবে ব্যবহার করি। আমার জীবনে টাকা অনবরত আসছেই। আমি এটি আনন্দের সঙ্গে খরচ করছি এবং এটি চমৎকারভাবে বহুগুণে বর্ধিত হয়ে আমার কাছে ফিরে আসছে। এটি ভাল, খুব ভাল। প্রচুর পরিমাণে টাকা আমার কাছে ছুটে আসছে। আমি এটি শুধুমাত্র সৎ উদ্দেশ্যে ব্যবহার করছি। আমার মনের প্রাচুর্যতা এবং আমার ভালোর জন্য আমি কৃতজ্ঞ।

বিজ্ঞানমনস্করা কীভাবে টাকাকে দেখেন

ধরুন, আপনি মাটিতে প্রচুর সোনাদানা, রূপা, তামা, দস্তা কিংবা লোহা দেখতে

পেলেন। এগুলোকে কি আপনি খারাপ বলবেন? নিশ্চয় বলবেন না। আর টাকা তো একটি প্রতীক মাত্র। এটিকে আমরা ধাতব পদার্থে রূপান্তর করে বিনিময়ের মাধ্যম হিসেবে ব্যবহার করি। বিংশ শতাব্দীর শুরুর দিকে মার্কিন ডাইম এবং কোয়ার্টার তৈরি হতো রূপা দিয়ে। তারপর সরকার সস্তা ধাতু ব্যবহার শুরু করে। তবে রূপা দিয়ে তৈরি দশ সেন্ট বা পঁচিশ সেন্টের যেমন মূল্য ছিল, সস্তা ধাতুতে তৈরি মুদ্রারও কিন্তু একইরকম মূল্য রয়ে গেছে।

একজন পদার্থ বিজ্ঞানী আপনাকে বলবেন দুটি ধাতুর মধ্যে পার্থক্য শুধু এর অ্যাটমের এলিমেন্টারি পার্টিকেল। প্রাচীন আলকেমিস্টরা অবর ধাতু (Base Metal) দিয়ে সোনা তৈরির স্বপ্ন দেখতেন। সোনা তো এখন আমাদের হাতের মুঠোয় চলে এসেছে। এটি কি খারাপ? মোটেই না। এ হলো বিভিন্ন প্রোপার্টির বিভিন্ন উপাদান। আর সোনা দীর্ঘকাল ধরেই মানুষের কাছে মূল্যবান ধাতু হিসেবে পরিচিত। একে ভালবাসুন বা ঘৃণা করুন– এ সোনা হয়েই থাকবে।

আপনার যে টাকার প্রয়োজন তা কীভাবে আয় করবেন

বহু বছর আগে অস্ট্রেলিয়ায় এক তরুণের সঙ্গে আমার পরিচয় হয়। সে আমাকে বলে তার একমাত্র স্বপ্ন সে চিকিৎসক হবে। সায়েন্সের ক্লাসে ভর্তি হয়েছিল সে, পরীক্ষায় ভালও করছিল কিন্তু মেডিকেল স্কুলে ভর্তি হওয়ার মতো টাকা-পয়সা তার কাছে ছিল না। তার বাবা-মা দু'জনেই মৃত। নিজের খরচ চালাতে তরুণটি স্থানীয় হাসপাতালের ডাক্তারদের অফিস কক্ষ পরিষ্কার করত। আমি তাকে বললাম একটি বীজ যখন মাটিতে রোপণ করা হয় তখন সে বৃক্ষ হয়ে জীবন লাভ করতে তার যা যা প্রয়োজন নিজেই তা করে। তরুণকে যা করতে হবে তা হলো তার অবচেতন মনে যে বীজ আছে তা থেকে শিক্ষা নিয়ে প্রয়োজনীয় আইডিয়া রোপণ করতে হবে।

প্রতি রাতে এই তরুণটি ঘুমাতে যাওয়ার সময় কল্পনায় দেখতে লাগল সে একটি মেডিকেল ডিপ্লোমা পেয়েছে। সার্টিফিকেটে বড় বড় অক্ষরে তার নাম লেখা আছে। সে ডিপ্লোমার একটি ছবি খুব সহজেই তৈরি করতে পারল। তার কাজের মধ্যে একটি ছিল ডাক্তারদের অফিসে ঝোলানো বাঁধাই করা ডিপ্লোমার সার্টিফিকেটগুলো ঝাড়পোঁছ করা। সে তখন ভাল মতো খেয়াল করত ওগুলো।

টানা চারমাস প্রতিরাতেই সে ডিপ্লোমার সার্টিফিকেটই দেখার কৌশলটি

চালিয়ে গেল। একদিন ওই ডাক্তাদের একজন তাকে জিজ্ঞেস করলেন সে কোনো ফিজিশিয়ানের সহকারী হিসেবে কাজ করতে ইচ্ছুক কিনা। ওই ডাক্তারটিই তাকে একটি ট্রেনিং প্রোগ্রামে ভর্তি হওয়ার জন্য টাকা-পয়সা দিলেন। সেখানে সে চিকিৎসা শাস্ত্র সম্পর্কে প্রচুর জানল, শিখল এবং পরে ডাক্তারটি তাকে নিজের সহকারী হিসেবে একটি চাকরি দিলেন। তিনি তরুণটির প্রতিভা দেখে এতোটাই মুগ্ধ হয়ে গিয়েছিলেন, মেডিকেল স্কুলের পুরো খরচই তিনি বহন করেছেন। বর্তমানে এই তরুণ ডাক্তারটি কানাডার মন্ট্রিয়ালে চিকিৎসক হিসেবে বেশ সুনাম কামিয়েছে।

এই তরুণ সফল হয়েছিল কারণ সে কীভাবে আকর্ষণ করতে হয় সে আইনটি শিখে গিয়েছিল। সে আবিষ্কার করেছিল কীভাবে অবচেতন মনকে সঠিকভাবে ব্যবহার করা যায়। সে কল্পনা করতে সমর্থ হয়েছে, দেখেছে, এবং ডাক্তার হওয়ার বাস্তবতা অনুভব করেছে। সে আইডিয়ার মধ্যে বসবাস করেছে। সে ওটাকে নিজের মধ্যে লালন পালন করেছে। অবশেষে, তার প্রত্যক্ষীকরণের মাধ্যমে আইডিয়াটি ঢুকেছে অবচেতন মনের স্তরের মাঝে। ওটি হয়ে উঠেছে একটি দৃঢ় প্রত্যয়। এবং এ প্রত্যয় তার স্বপ্ন পূরণের জন্য যা যা দরকার তার সবকিছু আকর্ষণ করেছে।

আপনার বিনিয়োগ রক্ষা করুন

আপনি যদি আপনার বিনিয়োগ রক্ষা করতে চান কিংবা আপনার স্টক ও বন্ড নিয়ে চিন্তায় থাকেন, চুপচাপ ভাবতে থাকুন। অসীম বুদ্ধিমত্তা আমার সমস্ত ফিন্যান্সিয়াল ট্রানজেকশনের ওপর নজর রাখছে। আমি যা-ই করি না কেন আমার উন্নতি হবেই।

আপনি যদি এ কাজটি পূর্ণ আস্থা এবং আত্মবিশ্বাস নিয়ে করতে পারেন, দেখবেন সঠিক বিনিয়োগ করার জন্য আপনি গাইডেন্স পাচ্ছেন। তাছাড়া আপনি লোকসানের কবল থেকে রক্ষা পাবেন। কোনো লোকসান হওয়ার আগেই আপনার ঝুঁকিপূর্ণ সিকিউরিটি এবং হোল্ডিংগুলো বিক্রি করে দিতে পারবেন।

অহেতুক আপনি কিছুই পাবেন না

বড় বড় দোকানগুলোতে ম্যানেজমেন্ট গার্ড রাখে যাতে লোকে জিনিসপত্র চুরি

করতে না পারে। প্রতিদিনই তারা কিছু লোককে ধরে ফেলে যারা অহেতুক চুরি করতে এসেছে। এ লোকগুলো মানসিক শূন্যতা ও সীমাবদ্ধতার শিকার। এরা চুরি করতে এসে আসলে নিজেদের শান্তি, বিশ্বাস, সততা, সংহতি, গুডউইল এবং আত্মবিশ্বাসই চুরি করে নিচ্ছে।

এ লোকগুলো বোঝে না কীভাবে তাদের মন কাজ করে। তাদের মধ্যে রয়েছে বিশ্বাসের অভাব। এরা যদি তাদের অবচেতন মনের শক্তিকে আহ্বান করত এবং দাবি করত তারা তাদের সত্যিকারের এক্সপ্রেশন পেতে চায়, তাহলে তারা কাজ খুঁজে পেত, পেত প্রাচুর্য। সততা, সংহতি এবং অধ্যবসায়কে সাথী করে তারা সমাজের উপকারে আসতে পারত।

অর্থের নিয়মিত সরবরাহ

আপনি যদি চান আপনার কাছে অর্থের নিয়মিত সরবরাহ থাকবে তাহলে অবচেতন মনকে বলুন, 'আমি ধনী, সুখি ও সফল হওয়ার অধিকার রাখি। আমার কাছে হুঁ হুঁ করে টাকা আসছে এবং এর পরিমাণ সীমাহীন। আমি নিজেকে চিনি। আমি আমার প্রতিভা চারিদিকে ছড়িয়ে দিচ্ছি এবং আমার অর্থের কোনো অভাব নেই। এ কথা ভাবতে সত্যি আমার ভাল লাগছে।

ধনী হওয়ার পথে এগোনোর পদক্ষেপগুলো

১. সাহস করে দাবি করুন যে ধনী হওয়ার অধিকার আপনার রয়েছে। আপনার গভীর মন আপনার এ দাবিকে সম্মান করবে।
২. আপনাকে টাকার জন্য হন্যে হয়ে ঘুরে বেড়াতে হবে না। টাকা আপনার নিজের কাছেই এসে ধরা দেবে, এ বিশ্বাস গভীরভাবে রোপণ করুন নিজের মাঝে।
৩. আপনার জীবনে যখন টাকার ছড়াছড়ি তার মানে আপনি আর্থিকভাবে সুস্থ। টাকার জোয়ারে যদি ভাটা নেমেও আসে নিশ্চিত থাকুন আবার সে স্রোত আপনার কাছে ফিরে আসবে।
৪. আপনি টাকার সমালোচনা করলে টাকা উড়ে যাবে, ধরা দেবে না। কাজেই টাকার সমালোচনা করবেন না।
৫. টাকাকে ঈশ্বর মনে করবেন না। এটি একটি প্রতীক মাত্র, আপনার আসল

প্রাচুর্য তো আপনার মনের মধ্যেই রয়েছে। আপনি এ পৃথিবীতে এসেছেন একটি ভারসাম্যপূর্ণ জীবনযাপন করতে– এতে যত টাকা দরকার তা আপনি পাবেন।

৬. টাকা উপার্জনই যেন আপনার জীবনের একমাত্র লক্ষ্য না হয়ে ওঠে। সম্পদ, সুখ, শান্তি, প্রকৃত এক্সপ্রেশন, প্রেম ইত্যাদি দাবি করুন, আপনার অবচেতন মন সব দেবে।

৭. দারিদ্র্য তুমি মোরে করেছ মহান– এ কবিতায় বিশ্বাস করার দরকার নেই। দারিদ্র্য হলো মনের অসুখ। এই মানসিক দ্বন্দ্ব মন থেকে দূর করুন।

৮. আপনি পৃথিবীতে ফকিরনীর মতো জীবন যাপন করতে আসেননি। এসেছেন প্রাচুর্যের মধ্যে বাঁচার জন্য।

৯. বারবার বলুন, 'আমি টাকা পছন্দ করি। আমি এটি সঠিকভাবে ব্যবহার করছি। আমি টাকা খরচ করছি আনন্দের সঙ্গে এবং এটি সহস্রগুণ রূপে বৃদ্ধি পেয়ে আমার কাছে ফিরে আসছে।'

১০. টাকা শয়তান বা খারাপ কিছু নয়। শয়তান হলো মনের অজ্ঞতা।

১১. যা থেকে কিছু লাভ হবে না তা পাবার চেষ্টা ত্যাগ করুন। ফ্রি লাক বলে দুনিয়ায় কিছু নেই। কিছু পেতে হলে দিতে হয়। আপনার লক্ষ্যের প্রতি মনোযোগ দিলে আপনার গভীর মন তা ফিরিয়ে দেবে। সম্পদ লাভের প্রধান উপায় হলো সম্পদের আইডিয়া অবচেতন মনের মধ্যে রোপণ করা।

অধ্যায়-১১

সাফল্যের অংশীদার হিসেবে অবচেতন মন

সাফল্যের পথে তিন ধাপ

সাফল্যের পথে প্রধান পদক্ষেপটি হলো আপনি যে জিনিসটি ভালবাসেন তা খুঁজে বের করা, তারপর কাজটি করা। নিজের কাজকে ভালবাসতে না পারলে নিজেকে সফল বলে দাবি করতেও পারবেন না। সে গোটা পৃথিবীর মানুষ যদি আপনাকে সফল বলে স্যালুট করে, তবু নয়। নিজের কাজকে ভালবাসা মানে একে বাইরে নিয়ে আসার এক গভীর আকাঙ্ক্ষা আপনার রয়েছে। কেউ মনোবিজ্ঞানী হতে চাইলে শুধু একটি সার্টিফিকেট পেয়ে তা দেয়ালে ঝুলিয়ে রাখলেই হলো না। তাকে মাঠে কাজ করতে হবে, কনভেনশনে যেতে হবে, মনকে ক্রমাগত বিশ্লেষণ করতে হবে। তাকে অন্যান্য ক্লিনিকে যেতে হবে এবং লেটেস্ট বিজ্ঞান সাময়িকীগুলো পড়তে হবে। মোদ্দাকথা, মানুষ যেসব সমস্যার মাঝ দিয়ে যাচ্ছে সেসব বিষয়ে সবচেয়ে অ্যাডভান্সড মেথড নিয়ে তার জ্ঞান থাকা চাই কারণ রোগীর স্বার্থ তাকে সবার আগে দেখতে হবে।

কিন্তু যদি এমন হয় যে এ লেখাটি পড়ার পরে আমার মনে হলো যে 'আমি প্রথম পদক্ষেপটি নিতে পারব না। কারণ আমি জানি না আমি কী করতে চাই। আমি পছন্দের জায়গা কী করে খুঁজে পাব যেখানে আমি কাজ করতে চাইব?'

যদি এমন হয় অবস্থা তাহলে গাইডেন্সের জন্য এভাবে প্রার্থনা করুন

আমার অবচেতন মনের অসীম বুদ্ধিমত্তা আমাকে আমার জীবনের সত্যিকারের জায়গাটি খুঁজে দেবে।

এ প্রার্থনাটি চুপচাপ, সুন্দরভাবে মনের গভীর অংশকে বারবার শোনান।

আস্থা এবং আত্মবিশ্বাস নিয়ে লেগে থাকলে জবাব আসবেই।

সাফল্যের পথে দ্বিতীয় ধাপ বা পদক্ষেপ হলো কোনো বিশেষ কাজে স্পেশালাইজ হওয়া এবং এতে সেরাটি দেয়ার জন্য সংগ্রাম চালিয়ে যাওয়া। ধরা যাক কোনো ছাত্র রসায়ন শাস্ত্রকে পেশা হিসেবে নেবে ঠিক করেছে। তার উচিত এ বিষয়টির নানান শাখার মধ্যে একটিতে মনোযোগ দেয়া এবং এর পেছনেই সমস্ত সময় ব্যয় করা। তার উৎসাহই তাকে তার ফিল্ডের সবকিছু জেনে নিতে সাহায্য করবে; সম্ভব হলে সে সবার থেকে বেশি জানতে পারবে। সে নিজের কাজের প্রতি অত্যন্ত উৎসাহী হয়ে উঠবে এবং এ দিয়ে পৃথিবীকে সেবা করার আকাঙ্ক্ষা তার থাকবে।

তৃতীয় পদক্ষেপটিই হলো আসল। আপনাকে নিশ্চিত হতে হবে যে আপনি যা করতে চাইছেন তা শুধু আপনার নিজের সাফল্যেই অবদান রাখবে না। আপনার আকাঙ্ক্ষা যেন স্বার্থপরসুলভ না হয়। আপনার আইডিয়া হবে সারা দুনিয়ার মানুষকে সেবা করা। তাহলে এটি আপনার কাছে বহুগুণে বর্ধিত হয়ে ফিরে আসবে। আপনি যদি শুধু নিজের স্বার্থেই কাজ করেন, তাহলে প্রয়োজনীয় এই সার্কিট পূরণ করতে পারবেন না। (আপনাকে কমপ্লিট সার্কিটের পথ বা রাস্তা তৈরি করতে হবে।) আপনাকে দৃশ্যত: সফল মনে হলেও আপনি জীবনে যে শর্ট-সার্কিট তৈরি করেছেন তা কিন্তু একসময় সীমাবদ্ধতা কিংবা অসুস্থতার দিকে ধাবিত হতে পারে।

প্রকৃত সাফল্যের পরিমাপ

আমরা যা চিন্তা করি বা অনুভব করি, তা-ই সৃষ্টি করি। আমরা যা বিশ্বাস করি তা-ই তৈরি করি। কেউ লোক ঠকিয়ে প্রচুর ধনসম্পদের মালিক হলো, তাকে কিন্তু সফল বলা যাবে না। মনের শান্তি ছাড়া সফল হওয়া যায় না। কেউ কোটি কোটি টাকার মালিক, কিন্তু দুশ্চিন্তায় নির্ঘুম রাত কাটে তার, অপরাধবোধে সে ভোগে, এর টাকা-পয়সা তাহলে কী মূল্য আছে?

একবার লন্ডনে এক পেশাদার অপরাধীর সঙ্গে আমার পরিচয় হয়েছিল। তার অনেক টাকা, লন্ডনের উপকণ্ঠের বাড়িতে বিলাসবহুল জীবন যাপন করে, ফ্রান্সে রয়েছে সামার হোম। হ্যাঁ, সে খুব আয়েশি জীবন ভোগ করছিল তবে স্বস্তিবোধ করছিল না। কারণ সারাক্ষণই তার মনে ভয় কাজ করত না জানি কখন স্কটল্যান্ড

ইয়ার্ডের পুলিশ এসে তাকে গ্রেপ্তার করে। তার মনের ভেতরের অপরাধবোধই তার ভেতরে ভয় তৈরি করেছিল। সে জানত সে অন্যায় করেছে। আর এই অপরাধবোধ তার মনের সমস্ত শান্তি কেড়ে নেয়।

পরে শুনি সে নিজেই গিয়ে পুলিশের কাছে ধরা দিয়েছে। এবং জেল খাটছে। জেল থেকে ছাড়া পাবার পরে সে মানসিক এবং আধ্যাত্মিক কাউন্সেলের আশ্রয় নেয় এবং পুরোপুরি ভিন্ন একজন মানুষে পরিণত হয়। সে সৎভাবে কাজ করতে থাকে। আইন মেনে চলতে শুরু করে। যে কাজটি সে ভালবাসে তা সে খুঁজে নিয়েছিল এবং সুখি হয়েছিল।

একজন সফল মানুষ তাঁর নিজের কাজকে ভালবাসেন এবং নিজেকে পুরোপুরি মেলে ধরেন। একজন সফল মানুষ তিনিই যিনি সাইকোলজিকাল এবং স্পিরিচুয়াল বিষয়গুলো নিজের মধ্যে ধারণ করতে পারেন। বর্তমান কালের বহু বড় বড় ব্যবসায়ী নেতারা তাঁদের সাফল্যের জন্য তাঁদের অবচেতন মনের সঠিক ব্যবহারের ওপর নির্ভর করেন। তারা তাদের আসন্ন প্রজেক্টকে দেখতে পান যে এটা সফলভাবে সম্পন্ন হয়ে গেছে। নিজেদের প্রার্থনা পূরণ হয়েছে, এরকম অনুভব তাঁদের মধ্যে রয়েছে বলেই তাঁদের অবচেতন মন এগুলোর বাস্তবায়ন ঘটায়। আপনি যদি কোনো জিনিস পরিষ্কারভাবে কল্পনা করতে পারেন, তাহলে অবচেতন মন আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো জোগাড় করে দেবে।

সাফল্যের তিনটি পদক্ষেপ আপনাকে কখনোই ভুললে চলবে না যে সৃজনশীল শক্তির মূল ভিত কিন্তু অবচেতন মন। সাফল্যের যে কোনো পরিকল্পনার পেছনের সমস্ত পদক্ষেপের এটাই শক্তি।

একবার যখন আপনার মনে হবে আপনার ভেতরে বিরাট এক শক্তির স্ফূরণ ঘটেছে যা আপনার সকল আকাঙ্ক্ষা পূরণে সক্ষম, আপনার ভেতরে আত্মবিশ্বাস এবং শান্তি চলে আসবে। আপনার কর্মক্ষেত্র যা-ই হোক না কেন, অবচেতন মনের আইন কানুনগুলো আপনাকে জানতেই হবে। আপনি যখন জানতে পারবেন আপনার মনের শক্তির কীভাবে প্রয়োগ করবেন এবং যখন আপনি নিজেকে পুরোপুরি তুলে ধরবেন এবং নিজের প্রতিভা বিলিয়ে দেবেন অন্যদের কাছে, আপনি নিশ্চিত থাকতে পারেন আপনি চলে এসেছেন প্রকৃত সাফল্যের দ্বারপ্রান্তে।

ব্যবসায়ে অবচেতন মনের ব্যবহার

বছর কয়েক আগে আমি একদল বিজনেস এক্সিকিউটিভের সামনে অবচেতন মন ও কল্পনা শক্তি সম্বন্ধে বক্তৃতা দিয়েছিলাম। লেকচারের এক পর্যায়ে আমি জার্মান কবি গ্যেটের উদাহরণ টেনে নিয়ে বলেছিলাম কিভাবে তিনি কল্পনা শক্তির সাহায্যে কঠিন সব সমস্যার মোকাবেলা করেছেন।

গ্যেটের আত্মজীবনী রচয়িতাদের মতে, তিনি ঘণ্টার পর ঘণ্টা কাল্পনিক আলোচনা চালিয়ে যেতেন। তিনি কল্পনা করতেন তাঁর এক বন্ধু তাঁর সামনে বসে আছেন এবং তাঁর সঙ্গে তিনি কথা বলছেন। তিনি নিজের সমস্যার কথা বন্ধুকে বলতেন এবং বন্ধু সেসব সমস্যার সমাধান বাতলে দিতেন। তিনি গোটা কল্পনার দৃশ্য যতটা সম্ভব পরিষ্কার করে তোলার চেষ্টা করতেন।

আমার লেকচারে এক তরুণী স্টকব্রোকার ছিল। সে গ্যেটের কৌশল অবলম্বন করে। তাঁর পরিচিত এক কোটিপতি বিনিয়োগকারীর সঙ্গে সে কল্পনায় কথা বলতে শুরু করে। এই কোটিপতি স্টকের বিষয়ে মেয়েটির সুস্পষ্ট ধারণা দেখে একবার বেশ প্রশংসা করেছিলেন। মেয়েটি কল্পনায় লোকটির সঙ্গে কথা বলতে বলতে এক পর্যায়ে এটিকে সত্যি বলে ভাবতে থাকে। তার উদ্দেশ্য ছিল বিনিয়োগকারী যেন তার ক্লায়েন্টদের জন্য ভাল অংকের টাকা বিনিয়োগ করেন। মেয়েটির জীবনের মূল উদ্দেশ্য ছিল তার ক্লায়েন্টদের জন্য টাকা তৈরি করা এবং এটি দেখা যে তার সঠিক কাউন্সেলের মাধ্যমে ক্লায়েন্টরা আর্থিকভাবে লাভবান হচ্ছে। মেয়েটি তার ব্যবসায়ে অবচেতন মনকে কাজে লাগায় এবং নিজের কর্মক্ষেত্রে দারুণ সফলতা লাভ করে। সম্প্রতি সে একটি প্রধান অর্থনীতি বিষয়ক সায়িকীতে সাক্ষাতকারও দিয়েছে।

ষোল বছরের ব্যর্থ কিশোর যেভাবে সফল হলো

ষোল বছরের কিশোর টড এম. একদিন আমাকে বলল, 'আমি সব জায়গাতেই ব্যর্থ হচ্ছি। জানি না কেন। আমার মনে হয় আমি আসলে একটা স্টুপিড। স্কুল থেকে আমাকে ঘাড় ধাক্কা দিয়ে বের করে দেয়ার আগেই হয়তো আমি ওখান থেকে চলে আসব।'

আমি ছেলেটির সঙ্গে কথা বলতে গিয়ে আবিষ্কার করি ওর একমাত্র সমস্যা

ওর অ্যাটিটিউড। পড়াশোনার প্রতি সে খুবই উদাসীন এবং কয়েকজন শিক্ষা ও সহপাঠীদের প্রতি মহা অসন্তুষ্ট।

আমি তাকে শিখিয়ে দিলাম কীভাবে অবচেতন মনকে ব্যবহার করে পড়াশোনায় সাফল্য অর্জন করা যাবে। সে প্রতিদিন অনেকবার করে কিছু বিশেষ সত্য নিয়ে ঘোষণা সুরে বলতে লাগল। বিশেষ করে রাতে ঘুমাবার আগে এবং সকালে ঘুম থেকে জেগে উঠেই সে এ কথাগুলি বলতে থাকল। সে যা বলেছিল তা হলো

আমি উপলব্ধি করতে পারছি আমার অবচেতন মন হলো স্মৃতির আকর। আমার শিক্ষকরা আমাকে যা পড়ান এবং আমি যা শুনতে পাই তার সবকিছুই এর মধ্যে সঞ্চিত থাকে। আমার স্মৃতিশক্তি খুব ভাল এবং আমি চাইলেই এটি ব্যবহার করতে পারি। আমার পরীক্ষা বিষয়ক সমস্ত কিছু, তা লিখিত হোক বা ওরাল, আমি জানতে চাইলেই আমার অবচেতন মনের সীমাহীন বুদ্ধিমত্তা আমার কাছে ক্রমাগত প্রকাশ করে দেয়। আমি আমার সকল শিক্ষক এবং সহপাঠীদেরকে ভালবাসি। আমি আন্তরিকভাবেই তাদের সর্বাঙ্গীন মঙ্গল ও সাফল্য কামনা করি।

টড এখন পড়াশোনায় দারুণ করছে। সবগুলো পরীক্ষায় A পাচ্ছে। সে অনবরত ভাবছে পড়াশোনায় সাফল্যের জন্য তাকে তার শিক্ষকরা এবং বাবা-মা অভিনন্দিত করছেন।

কেনা-বেচায় কীভাবে সফল হবেন

কেনা-বেচায় মনে রাখবেন আপনার সচেতন মন হলো স্টার্টার এবং অবচেতন মন মোটর। একে দিয়ে কাজ করাতে হলে আপনাকে মোটর চালু করতে হবে। আপনার সচেতন মন আপনার অবচেতন মনের শক্তিকে জাগিয়ে তোলে।

ধরুন আপনি একটি বাড়ি কিনতে চান। আপনি আপনার রিল্যাক্সড মনকে নিচের কথাগুলো বলুন:

আমার অবচেতন মনের অসীম বুদ্ধিমত্তা সর্বজ্ঞানী। আমি যে বাড়িটি আমার সাধ্যের মধ্যে কিনতে পারব সেটি এখন অবচেতন মন আমার কাছে প্রকাশ করে দেবে। এখন আমি জানি এটি আমার অনুরোধের প্রকৃতি অনুসারে সাড়া দেবে। আমি এ অনুরোধটি সম্পূর্ণ আস্থা এবং আত্মবিশ্বাস নিয়ে ছেড়ে দিচ্ছি।

আপনার প্রার্থনার জবাব আসতে পারে কাগজে বিজ্ঞাপনের আকারে কিংবা

বন্ধুর কাছ থেকে। কিংবা আপনি আপনার পছন্দের বাড়িটির সরাসরি নিজেই দেখা পাবেন। প্রার্থনার জবাব পাবার বহু রাস্তা রয়েছে।

ধরুন, আপনি এবারে কেনার বদলে কোনো বাড়ি অথবা জমি বিক্রি করতে চাইছেন। নিজের অবচেতন মনের ওপর একই রকমের বিশ্বাস ও আস্থা স্থাপন করলে সে আপনার আশা পূরণ করবে। লসএঞ্জেলেসে আমি যখন আমার বাড়িটি বিক্রি করে দিই তখন যে কৌশলটি অবলম্বন করি তা অনেক রিয়েল এস্টেট ব্রোকারেরই বেশ পছন্দ হয়েছিল।

আমি আমার বাড়ির সামনের লনে একটি সাইনবোর্ড ঝুলিয়ে দিই। তাতে লেখা ছিল 'মালিক কর্তৃক বিক্রি হইবে।'

সে রাতে ঘুমাতে যাওয়ার সময় আমি নিজেকে বলি, 'ধরো, তুমি বাড়িটির জন্য একজন ক্রেতা পেয়ে গেলে তখন কী করবে?' জবাব ছিল, আমি 'বিক্রি হইবে' সাইন বোর্ডটি তুলে নিয়ে আঁস্তাকুড়ে নিক্ষেপ করব।'

আমি আমার মনের মধ্যে একটি দৃশ্য ফুটিয়ে তুলি। তাতে দেখি আমি সাইনবোর্ডটি তুলে নিয়ে বাড়ির পেছনে রাখা আবর্জনার ক্যানের মধ্যে ছুড়ে ফেলে দিচ্ছি। গারবেজে সাইনবোর্ড ফেলার সময় আমি বলি, 'তোমার সাহায্যের জন্য ধন্যবাদ। তবে তোমাকে আমার আর প্রয়োজন নেই।'

আমি কার্য উদ্ধার হয়ে গেছে এই সন্তুষ্টি নিয়ে ঘুমিয়ে পড়ি।

পরদিন এক লোক এসে বাড়িটি কেনার জন্য টাকা দিয়ে বলে, 'আপনি ওই সাইনবোর্ডটা এখন ফেলে দিন। ওটা আর আপনার কাজে লাগবে না।'

বাড়ি, জমি কিংবা যেকোনো সম্পত্তি বিক্রির জন্য নিচের মেথডটি অনুসরণ করতে পারেন। দৃঢ়চিত্তে, ধীরে ধীরে কথাগুলো বলবেন:

অসীম বুদ্ধিমত্তা আমার কাছে এ বাড়ির ক্রেতাকে নিয়ে আসবে যার এটি প্রয়োজন, এ ক্রেতাকে আমার কাছে পাঠাচ্ছে আমার অবচেতন মনের সৃষ্টিশীল বুদ্ধিমত্তা যে কখনও ভুল করে না। এই ক্রেতা হয়তো অনেক বাড়িই দেখেছে তবে সে শুধু আমার বাড়িটিই কিনতে চাইবে। আমি জানি ক্রেতাটি সঠিক, সময় সঠিক এবং মূল্যও সঠিক। সবকিছুই সঠিক। আমার অবচেতন মনের গভীরতর স্রোত এখন দু'জনকে একত্রিত করছে।

একটি কথা সবসময় মনে রাখবেন আপনি যা খুঁজছেন সে-ও কিন্তু আপনাকে খুঁজছে। আপনি যখনই বাড়ি বা যে কোনো ধরনের সম্পত্তি বিক্রি করতে চান না

কেন কেউ না কেউ রয়েছে আপনার প্রস্তাব লুফে নেয়ার জন্য। অবচেতন মনের শক্তি সঠিকভাবে ব্যবহারের মাধ্যমে আপনি পণ্য কেনা-বেচার সমস্ত দুশ্চিন্তা থেকে সহজেই মুক্তি পেতে পারেন।

মনে রাখুন

১. সাফল্য মানে সফলভাবে জীবন যাপন। আপনি যখন শান্তিতে, সুখে, আনন্দের সঙ্গে আপনার কাজটি করছেন তার মানে আপনি সুখি।
২. কী কাজ করতে ভাল লাগে সেটি আগে খুঁজে বের করুন, তারপর ওটা করুন। প্রকৃত এক্সপ্রেশন জানা না থাকলে গাইডেন্স প্রার্থনা করুন, পাবেন।
৩. নিজের ফিল্ড স্পেশালাইজ করুন এবং এই ক্ষেত্রটিতে সবার চেয়ে বেশি জানার চেষ্টা করুন।
৪. যারা সফল তারা স্বার্থপর হয় না। তাদের জীবনের মূল আকাঙ্ক্ষা হলো মানবতার সেবা।
৫. মনের শান্তি ছাড়া প্রকৃত সাফল্য লাভ করা যায় না।
৬. একজন সফল মানুষের থাকে সাইকোলজিকাল এবং স্পিরিচুয়াল আন্ডারস্ট্যান্ডিং।
৭. কোনো বস্তু পরিষ্কারভাবে কল্পনা করতে পারলে আপনার অবচেতন মনের জাদুর শক্তি প্রয়োজনীয় সবকিছু সরবরাহ করবে।
৮. আপনি আপনার কাজে প্রমোশন চাইলে কল্পনা করুন আপনার চাকুরিদাতা, সুপারভাইজার কিংবা প্রিয় মানুষগুলো আপনার প্রমোশনের জন্য অভিনন্দন জানাচ্ছে। ছবিটি পরিষ্কার এবং বাস্তবভাবে ফুটিয়ে তুলুন। ঘন ঘন এটি করতে থাকুন, আপনার প্রার্থনার জবাব মিলবে।
৯. আপনার অবচেতন মন হলো স্মৃতির সংগ্রহশালা। নিখুঁত স্মৃতির জন্য দৃঢ়ভাবে বলুন, 'আমার অবচেতন মনের অসীম বুদ্ধিমত্তা আমি যখন, যেখানে যা জানতে চাইব সব আমার কাছে প্রকাশ করবে।'
১০. সাফল্যের আইডিয়ার মধ্যেই লুকিয়ে আছে সফলতার সমস্ত উপাদান। প্রবল বিশ্বাস এবং প্রত্যয় নিয়ে 'সাফল্য' শব্দটি বারবার জপতে থাকুন, সাফল্য আপনার কাছে ধরা দেবেই।

অধ্যায়-১২

বিজ্ঞানীরা কীভাবে অবচেতন মনকে ব্যবহার করেন

ইতিহাসের বেশিরভাগ সৃজনশীল বিজ্ঞানী অবচেতন মনের প্রকৃত গুরুত্ব অনুধাবন করেছেন। এডিসন, মার্কনি, আইনস্টাইনসহ অনেকেই তাদের অবচেতন মনের শক্তি ব্যবহার করে দারুণ সব আবিষ্কার করেছেন।

এদের মধ্যে অন্যতম উদাহরণ দেয়া যেতে পারে প্রখ্যাত রসায়নবিদ ফ্রেডরিক ভন স্ট্রাডোনিজের। হাইড্রোকার্বন বা বেনজাইনের রাসায়নিক গঠনটি বুঝার জন্য বহুদিন ধরেই তিনি চেষ্টা করে আসছিলেন। এটি একটি কমপাউণ্ড যার ভেতরে রয়েছে কার্বনের ছ'টি পরমাণু এবং হাইড্রোজেনের ছ'টি অ্যাটম। এ সমস্যা সর্বদা হতবুদ্ধি করে রাখত স্ট্রাডোনিজকে। সমাধানের সকল চেষ্টাই ব্যর্থ মনে হচ্ছিল তাঁর কাছে।

এ ধাঁধার সমাধানে ব্যর্থ, ক্লান্ত এবং বিধ্বস্ত স্ট্রাডোনিজ সমস্যাটি পুরোপুরি সমর্পণ করলেন তাঁর অবচেতন মনের কাছে। কয়েকদিন পরে তিনি লন্ডনের বাসে চড়তে যাচ্ছেন, তার অবচেতন মন একটা বিদ্যুৎ ঝলক যেন পাঠিয়ে দিল সচেতন মনের কাছে। তিনি মনছবিতে দেখতে পেলেন একটি সাপ যে নিজেই নিজের লেজ কামড়াচ্ছে এবং পরিণত হয়েছে একটি পিন হুইলে। অবচেতন মনের এই মেসেজ স্ট্রাডোনিজকে ভিন্নভাবে গবেষণা করতে উদ্বুদ্ধ করল। শীঘ্রি তিনি তাঁর দীর্ঘ প্রতীক্ষিত জবাবটি পেয়ে গেলেন, অ্যাটমের বৃত্তাকার অ্যারেঞ্জমেন্ট যা বেনজাইন রিং নামে পরিচিত।

অবচেতন মনের শক্তিকে ব্যবহার করে আরও যেসব বিজ্ঞানী, প্রকৃতিবিদ, চিকিৎসক উপকার পেয়েছেন তাদের মধ্যে রয়েছেন নিকোলা টেসলা, প্রফেসর লুইস আগাসিজ, ড. ফ্রেডরিক বান্টিং প্রমুখ।

বিদ্যুৎ ক্ষেত্রের প্রতিভাবান পাইওনিয়ার বলা হয় নিকোলা টেসলাকে। তিনি টেসলা কয়েলের আবিষ্কর্তা। এটি হলো বৈদ্যুতিক চার্জ দেয়া একটি ধাতব গোলক। এটি কেউ স্পর্শ করা মাত্র তার মাথার সমস্ত চুল খাড়া হয়ে যায়। এটি সায়েন্স মিউজিয়ামগুলোতেও প্রদর্শিত হয়, শিশুদের খুবই প্রিয় একটি খেলা। টেসলা এনার্জি প্রেরণ নিয়েও গবেষণা করেছেন।

টেসলা অবচেতন মনের শক্তি সম্পর্কে অবগত ছিলেন। যখনই কোনো নতুন আবিষ্কারের আইডিয়া আসত তাঁর মাথায় কিংবা নতুন কোনো গবেষণায় হাত দিতেন, তিনি কল্পনায় এর দৃশ্যকল্প তৈরি করে তা অবচেতন মনে পাঠিয়ে দিতেন। তিনি জানতেন তার অবচেতন মন এটি পুনর্গঠিত করবে এবং একে নিরেট একটি আকৃতি দেয়ার প্রয়োজনীয় সমস্ত উপাদানসহ সচেতন মনের কাছে পাঠিয়ে দেবে।

এক সাক্ষাতকারে টেসলা বলেছিল, ‘ব্যতিক্রমহীনভাবে আমার ডিভাইস সবসময় সেরকম কাজই করেছে যেটি আমি কল্পনা করেছিলাম। গত কুড়ি বছরে এর কোনোরকম ব্যত্যয় ঘটেনি।’

এবারে লুইস আগাসিজের কথা। ইনি উনবিংশ শতকের অন্যতম সেরা একজন আমেরিকান প্রকৃতিবিদ। হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটির অধ্যাপক। ঘুমিয়ে থাকার সময় অবচেতন মনের বিশাল শক্তি তিনি আবিষ্কার করেন।

তারপরে ধরুন ১৯২০ দশকের ডা. ফ্রেডেরিক বান্টিং-এর কথা। ইনি একজন প্রতিভাবান কানাডিয়ান চিকিৎসক ও গবেষক। ডায়াবেটিসের চিকিৎসা তাঁরই আবিষ্কার। ওই সময় এ রোগকে বাধা দেয়ার কোনো উপায় জানা ছিল না। ড. বান্টিং ঘুমের মধ্যে ডায়াবেটিসের চিকিৎসার অন্যতম ওষুধ ইনসুলিন আবিষ্কার করেন। যে ইনসুলিন লক্ষ কোটি মানুষকে ডায়াবেটিসের কবল থেকে রক্ষা করেছে।

ড. বান্টিং প্রায়ই নানা সমস্যার মধ্যে থাকতেন এবং এর সমাধান খুঁজতেন অবচেতন মনের কাছে। তাঁর অবচেতন মন তাঁর আহ্বানে সাড়া দিত।

তবে আপনি যে রাতারাতি সব আহ্বানের সাড়া পেয়ে যাবেন তা কিন্তু নয়। জবাব আসতে মাঝে মাঝে সময়ও লাগে। এতে নিরুৎসাহিত হওয়ার কিছু নেই। ঘুমাবার আগে প্রতি রাতে সমস্যার কথা অবচেতন মনকে জানিয়ে রাখুন। সমস্যার সমাধান পেয়ে যাবেন। ঘুমাবার সময় এ বিশ্বাস নিয়ে নিদ্রা যাবেন যে আপনার জবাব আপনি পেয়ে গেছেন। ভুলেও মনে এরকম সন্দেহ রাখবেন না যে জবাব পাবার জন্য ভবিষ্যতে অপেক্ষা করতে হবে। এই যে বইটি আপনি পড়ছেন, এখনই বিশ্বাস করতে শুরু করুন যে আপনার সমস্যার জবাব রয়েছে এবং এর যথার্থ সমাধানও আছে।

কীভাবে একজন বিজ্ঞানী সোভিয়েত কনসেনট্রেশন ক্যাম্প থেকে পালিয়ে এলেন

প্রখ্যাত ইলেকট্রনিক ইঞ্জিনিয়ার ড. লোথার ভন ব্লেক স্মিটকে দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময় একটি সোভিয়েত কারাগারে বন্দী করে রাখা হয়েছিল। তিনি অবচেতন মনের শক্তি ব্যবহার করে ওখান থেকে কীভাবে পালিয়ে এসেছিলেন তাঁর জবানীতেই শুনুন :

আমি রাশিয়ার একটি কয়লা খনিতে যুদ্ধের সময় বন্দী হয়েছিলাম। কারাগারের চারপাশে অসংখ্য লোককে মারা যেতে দেখেছি আমি। হিংস্র প্রহরী, দুর্বিনীত অফিসার এবং তীক্ষ্ণধী অফিসাররা আমাদের ওপর তীক্ষ্ণ নজর রাখত। সংক্ষিপ্ত মেডিকেল চেক আপের পরে প্রতিটি লোকের জন্য খনি থেকে কয়লা তোলার কোটা নির্ধারণ করে দেয়া হয়। আমার কোটা ছিল প্রতিদিন তিরিশ পাউণ্ড কয়লা তুলতে হবে। কেউ তার কোটা পূরণ করতে না পারলে তাকে খেতে দেয়া হতো না এবং মেরে ফেলা হতো।

আমি এখান থেকে পালিয়ে যেতে মনস্থ করি। জানতাম আমার অবচেতন মন কোনো না কোনো রাস্তা খুঁজে বের করবেই। জার্মানীতে আমার বাড়ি ধ্বংস হয়ে গিয়েছিল, আমার পরিবারকে নিশ্চিহ্ন করে দেয়া হয়েছে; আমার বন্ধুবান্ধব এবং প্রাক্তন সহযোগীদের বেশিরভাগ যুদ্ধে নিহত হয়েছিলেন কিংবা তাদেরকে ধরে নিয়ে আসা হয়েছে কনসেনট্রেশন ক্যাম্পে।

আমি আমার অবচেতন মনকে বললাম, 'আমি লস এঞ্জেলেসে যেতে চাই এবং তুমি সে রাস্তা খুঁজে বের করবে।' আমি লস এঞ্জেলেসের ছবি দেখেছিলাম এবং কয়েকটি রাস্তা ও ভবনের কথা পরিষ্কার মনে পড়ছিল।

প্রতিদিন এবং রাতে আমি কল্পনা করতে থাকি আমি এক আমেরিকান মেয়ের সঙ্গে উইলশায়ার বুলেভার্ডে হেঁটে বেড়াচ্ছি যার সঙ্গে আমার যুদ্ধের আগে বার্লিনে পরিচয় হয়েছিল (এই মেয়েটি বর্তমানে আমার স্ত্রী)। কল্পনায় আমি দেখতাম আমরা দু'জনে মিলে দোকানে যাচ্ছি, বাসে চড়ছি, রেস্টুরেন্টে খাচ্ছি। প্রতিরাতে আমি কল্পনা করতাম লসএঞ্জেলেসের রাস্তা ধরে কাল্পনিক আমেরিকান গাড়ি হাঁকিয়ে বেড়াচ্ছি। এসব ছবি আমার মনের ভেতরে ছিল সুস্পষ্ট এবং স্বাভাবিক।

প্রতিদিন সকালে চিফ গার্ড সার বেঁধে দাঁড়ানো কয়েদীদের গুণত। সে বলত 'এক, দুই, তিন' ইত্যাদি। আমার নাম্বার ছিল সতের। আমার নাম্বার ধরে ডাকলে আমি একপাশে সরে দাঁড়াতাম। একদিন সে ভুলে আমার পাশের লোকটিকে নাম্বার সতেরো বলে ডাকল। সন্ধ্যাবেলা ওই লোকটি কারাগারে ফিরে এল এবং তাকে সতেরো নম্বর বলেই অভিহিত করা হলো। আমিই যে আসলে সতেরো নম্বর এ বিষয়টি ওদের আবিষ্কার করতে সময় লাগবে ভেবে আমি সুযোগটি কাজে লাগালাম।

আমি সবার অলক্ষ্যে ক্যাম্প থেকে বেরিয়ে পড়লাম এবং টানা চব্বিশ ঘণ্টা হেঁটে পরদিন জনমানবশূন্য একটি শহরে চলে এলাম। আমি জঙ্গলে পাখি শিকার করে এবং নদীতে মাছ ধরে কয়েকদিন টিকে রইলাম। লক্ষ্য করলাম ট্রেনগুলো পোল্যান্ড যাচ্ছে। সুযোগ বুঝে একরাতে একটি ট্রেনে উঠে পড়লাম। এবং অবশেষে পোল্যান্ড পৌঁছলাম। সেখানে বন্ধুদের সহায়তায় সুইটজারল্যান্ডের লুসার্নে চলে এলাম।

একদিন সন্ধ্যায় লুসার্নের প্যালেস হোটেলে আমেরিকা থেকে আসা এক দম্পতির সঙ্গে আমার পরিচয় হলো।

সে জানতে চাইল ক্যালিফোর্নিয়ার সান্তা মোনিকায় আমি তার বাড়িতে আতিথ্য গ্রহণ করতে পারব কিনা। আমি সানন্দে এ প্রস্তাবে রাজি হলাম এবং লস এঞ্জেলেসে পৌঁছাবার পরে তাদের গাড়ির শোফার আমাকে উইলশায়ার বুলেভার্ডের রাস্তা দিয়ে নিয়ে চলল। যাত্রা পথে আমি আরও অনেকগুলো রাস্তা দেখলাম যেগুলো সোভিয়েত কনসেনট্রেশনে বন্দী থাকাকালীন কল্পনা করেছিলাম। কল্পনায় দেখা ঘরবাড়িগুলোও দিব্যি চিনতে পারলাম। মনে হচ্ছিল আমি যেন আগেও একবার লস এঞ্জেলেসে এসেছি। আমি আমার লক্ষ্যে পৌঁছে গিয়েছিলাম।

আমি অবচেতন মনের আশ্চর্য দুনিয়ায় ভ্রমণ কখনোই বন্ধ করব না। সত্যি, এর যে কত পথ জানা আছে তা আমরা নিজেরাই জানি না।

অবচেতন থেকে কীভাবে গাইডেন্স পাবেন

কোনো কঠিন সিদ্ধান্ত নিতে পারছেন না কিংবা সমস্যার সমাধানে ব্যর্থ হচ্ছেন, সঙ্গে সঙ্গে এগুলো নিয়ে গঠনমূলক চিন্তা ভাবনা শুরু করে দিল। ভয় পেলে বা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত থাকলে কিন্তু ধরে নেব আপনি ঠিকভাবে চিন্তা করতে পারছেন না। প্রকৃত চিন্তা সর্বদাই ভয়মুক্ত থাকে।

যে কোন বিষয়ে গাইডেন্স পাবার জন্য এই সরল কৌশলটির পদক্ষেপগুলো আপনি ব্যবহার করতে পারেন:

* মন এবং দেহ শান্ত করুন। শরীরকে বলুন রিল্যাক্স হতে; এ আপনার কথা শুনতে বাধ্য।

* মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করুন; কীভাবে সমস্যার সমাধান করবেন তার প্রতি চিন্তা ফোকাস করুন।

* সচেতন মন দিয়ে এটি সমাধানের চেষ্টা করুন।

* ভাবুন যথার্থ সমাধান পেলে আপনার মন কত ভাল লাগবে।

* শিথিলভাবে সুখ এবং শান্তির মধ্যে ভাসিয়ে দিন মনটাকে; তারপর ঘুমিয়ে পড়ুন।

* ঘুম থেকে জাগবার পরে, আপনার প্রার্থনার জবাব যদি তখনও না পেয়ে থাকেন, অন্য কোনো কাজে ব্যস্ত হয়ে পড়ুন। অন্য কিছু নিয়ে ব্যস্ত থাকলে হয়তো জবাবটি চট করে আপনার মনের মধ্যে চলে আসবে। মনে রাখবেন অবচেতন মনকে বিশ্বাস করলে সে সবসময়ই আপনার প্রশ্নের জবাব দেব।

গাইডেন্সের গোপন রহস্য

গাইডেন্সের গোপন রহস্য হলো সঠিক জবাবটির জন্য নিজেকে মানসিকভাবে উৎসর্গ করা। মনের সাড়া বা রেসপন্স হলো একটি অনুভূতি, একটি অভ্যন্তরীণ সচেতনতা। আপনি এ শক্তিটি সেই পয়েন্টে ব্যবহার করেছেন যেখান থেকে এটি আপনাকে ব্যবহার শুরু করেছে।

যে কথাগুলো স্মরণ রাখা দরকার

১. মনে রাখবেন সকল বিখ্যাত বৈজ্ঞানিকের আবিষ্কারের পেছনে রয়েছে অবচেতন মনের অবদান।

২. হতবুদ্ধিকর কোনো সমস্যার সমাধানের জন্য সমস্ত মনোযোগ এবং আকুলতা ঢেলে দিলে আপনার অবচেতন মন সমস্ত প্রয়োজনীয় তথ্য সংগ্রহ করে তা সচেতন মনের কাছে পাঠিয়ে দেয়।

৩. কোনো সমস্যার জবাব নিয়ে আপনি যখন চিন্তিত তখন বস্তুনিষ্ঠভাবে এর সমাধানের চেষ্টা করুন। গবেষণা থেকে কিংবা অন্য লোকদের কাছ থেকে যতটা পারেন তথ্য সংগ্রহ করুন। কোনো জবাব যদি না-ও আসে, ঘুমাবার আগে এটি আপনার অবতেন মনের কাছে পাঠিয়ে দিন। জবাব আসবেই।

৪. রাতারাতি কোনো জবাব কিন্তু পাবেন না। দিনরাত সারাক্ষণ অবচেতন মনের কাছে অনুরোধ পাঠাতেই থাকুন।

৫. জবাব পেতে দেরি হবে কিংবা এটি একটি বিরাট সমস্যা এসব কথা ভেবে কিন্তু জবাব পেতে আপনিই দেরি করিয়ে দিচ্ছেন। আপনার অবচেতন মনের কোনো সমস্যা নেই, সে সবসময়ই জবাব জানে।

৬. বিশ্বাস করুন যে জবাবটি এখনই আপনার কাছে রয়েছে। জবাবের আনন্দ অনুভব করুন। আপনার অনুভূতিতে সাড়া দেবে অবচেতন মন।

৭. যে কোনো মানসিক ছবি, যদি তাতে থাকে বিশ্বাস এবং অধ্যবসায়, এটি অবচেতন মন বাস্তবায়ন ঘটাবেই। একে বিশ্বাস করুন, এর শক্তির ওপর আস্থা রাখুন। দেখবেন আপনার প্রার্থনায় কী দারুণ কাজ হচ্ছে।

৮. আপনার অবচেতন মন হলো স্মৃতি শক্তির গুদামঘর। সেই ছোটবেলা থেকে সমস্ত অভিজ্ঞতাই সঞ্চিত হয়ে আছে অবচেতন মনের ভেতরে।

৯. বিজ্ঞানীরা প্রাচীন স্থান, মন্দির, কফিন ইত্যাদি নিয়ে ধ্যান করে যা পান তা দিয়েই কিন্তু অতীতের দৃশ্যাবলী পুনর্গঠিত করতে পারেন এবং বর্তমানের প্রেক্ষাপটে তা জীবন্ত করে তোলেন। এতে তারা অবচেতন মনের সহায়তা পান।

১০. ঘুমাবার আগে অবচেতন মনের কাছে আপনার সমস্যার সমাধানের জন্য অনুরোধ করুন। একে বিশ্বাস করুন, এর ওপর আস্থা রাখুন, জবাব অবশ্যই

আসবে। অবচেতন মন সবকিছু জানে, সবই দেখে। কাজেই এর ক্ষমতা বা শক্তি নিয়ে আপনার মনে যেন কোনোরকম সন্দেহ বা প্রশ্নের উদ্রেক না হয়।

১১. অ্যাকশন হলো আপনার চিন্তাভাবনা আর রিঅ্যাকশন হলো আপনার অবচেতন মনের সাড়া। আপনার চিন্তাভাবনাগুলো জ্ঞানগর্ভ হলে, অ্যাকশন এবং সিদ্ধান্তগুলোও তাই হবে।

১২. গাইডেন্স বা পথনির্দেশনা আসে অনুভূতি হিসেবে, এটি একটি অভ্যন্তরীণ সচেতনতা। এটি স্পর্শের একটি অভ্যন্তরীণ সেন্স। মনে বিশ্বাস নিয়ে একে অনুসরণ করুন।

অধ্যায়-১৩

আপনার অবচেতন মন এবং ঘুমের বিস্ময়

আপনি প্রতি চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে আট ঘণ্টাই ঘুমিয়ে কাটান। তার মানে জীবনের এক-তৃতীয়াংশ সময় কেটে যায় আপনার ঘুমের রাজ্যে। এ অবশ্য জীবনের এক অপ্রতিরোধ্য নিয়ম বা আইন। ঘুমকে বলা হয় স্বর্গীয় আইন, আমরা যখন গভীরভাবে ঘুমাই তখন আমাদের অনেক সমস্যার সমাধান চলে আসে ঘুমের মধ্যে।

লোকে বলে আপনি দিনের বেলা ক্লান্ত থাকেন বলে রাতে ঘুমালে বিশ্রাম পায় শরীর এবং ঘুমের মধ্যে শরীরের ঘাটতি পূরণের প্রক্রিয়া চলে। এটি ভুল ধারণা। ঘুমের মধ্যে কোনো কিছুই বিশ্রাম নেয় না। আপনি যখন ঘুমিয়ে থাকেন তখনও আপনার হৃৎপিণ্ড, ফুসফুসসহ শরীরের সকল প্রধান অঙ্গপ্রত্যঙ্গ কাজ করে চলে। ঘুমের আগে খাদ্য গ্রহণ করলে সে খাবার হজম হতে থাকে। আপনার ত্বক ঘাম নির্গত করে। আপনার নখ এবং চুল কিন্তু ঘুমের মধ্যেই বৃদ্ধি পাচ্ছে।

ঠিক একইভাবে আপনার অবচেতন মন কদাপি বিশ্রাম নেয় না কিংবা ঘুমায় না। এটি সর্বদাই সক্রিয়, আপনার সমস্ত প্রধান শক্তিগুলো নিয়ন্ত্রণ করে চলেছে। ঘুমের মধ্যে নিরাময় প্রক্রিয়াটি দ্রুত কাজ করে কারণ তখন সে আপনার সচেতন মন দ্বারা কোনোরকম বাধাগ্রস্ত হয় না। ঘুমের সময়েই আপনাকে দারুণ সব জবাব দেয়া হয়।

আমরা কেন ঘুমাই

ঘুম নিয়ে গুরুতর গবেষণা করেছেন যেসব বিজ্ঞানী তাঁদের মধ্যে ড. জন বিগলো অন্যতম। তিনি দেখিয়েছেন ঘুমের সময় চোখ, কান, নাক এবং ত্বকের নিচের স্নায়ুগুলোর সঙ্গে সংযুক্ত সেন্সরি নার্ভ থেকে আপনি ক্রমাগত ইমপ্রেশন পেতে থাকেন। মস্তিষ্কের নিউরন নেটওয়ার্কও সমানে কাজ করতে থাকে।

তিনি বলেন আমাদের ঘুমের মূল কারণ হলো 'আত্মার মহত্তর অংশটি আমাদের উচ্চতর প্রকৃতির সঙ্গে নিষ্কর্ষ দ্বারা একত্রিত এবং এর ফলে এটি হয়ে ওঠে দেবতাদের জ্ঞান ও পূর্বজ্ঞানের অংশীদার।'

ঘুম না হলে যা ঘটে

ঠিক মতো ঘুম না হলে আপনার মেজাজ হয়ে ওঠে খিটখিটে, আপনি হয়ে ওঠেন মুডি এবং হতাশ। সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে হলে সকলেরই প্রতিদিন কমপক্ষে ছয় ঘণ্টা ঘুমানো দরকার। বেশিরভাগ মানুষের আরও বেশি ঘুমের দরকার হয়। যারা বলে কম ঘুমালেও তাদের চলে তারা আসলে নিজেদেরকেই বোকা বানাচ্ছে।

ঘুম নিয়ে যারা গবেষণা করেছেন তাঁরা বলেছেন ঠিকমতো ঘুম না হলে লোকে অনিদ্রা রোগে আক্রান্ত হয়। এর ফলে সাইকোটিক ব্রেকডাউনও হতে পারে। মনে রাখবেন ঘুমের সময় আপনি স্পিরিচুয়ালি রিচার্জড হন। জীবনকে আনন্দময় করে তুলতে চাইলে পর্যাপ্ত ঘুমের প্রয়োজন রয়েছে।

আপনার আরও ঘুমের প্রয়োজন

পর্যাপ্ত না ঘুমালে কী ঘটে তার একটি উদাহরণ দেখা যেতে পারে। ১৯৬৪ সালে ব্যান্ডি গার্ডনার নামে সতের বছরের একটি ছেলে ২৬৪ ঘণ্টা বা টানা এগারদিন না ঘুমিয়ে গিনেস বুক অব রেকর্ডসে নিজের নাম তুলেছিল। পরে ডাক্তারী পরীক্ষায় দেখা যায় তার শরীরের কোনো স্থায়ী ক্ষতি হয়নি। তবে যে সময়টা সে না ঘুমিয়ে জেগেছিল তখন তার চিন্তাশক্তি প্রায় লোপ পেয়ে গিয়েছিল। তার কথা জড়িয়ে যাচ্ছিল। সে স্মৃতিশক্তি হারিয়ে ফেলে। পরে সে হ্যালুসিনেশন দেখতে শুরু করে।

বেশিরভাগ মানুষ যারা কম ঘুমায় তাদের অবস্থা অবশ্য এত খারাপ হয় না। তবে ন্যাশনাল হাইওয়ে ট্রাফিক সেফটি অ্যাডমিনিস্ট্রেশন এক সমীক্ষায় দেখিয়েছে বছরে দুইলাখ ট্রাফিক অ্যাক্সিডেন্ট ঘটে শুধুমাত্র ঘুমের সমস্যার কারণে। প্রতি পাঁচজনে একজন ড্রাইভার গাড়ি চালাবার সময় ঘুমে ঢুলতে থাকে। ফলে রাতে বেলা বেশিরভাগ দুর্ঘটনা ঘটে।

ভলান্টিয়ারদের নিয়ে একটি গবেষণায় দেখা গেছে ক্লান্ত মস্তিষ্ক ঘুমের জন্য এমন ক্ষুধার্ত থাকে যে বিনিময়ে সে যে কোনো কিছু ত্যাগ করতে রাজি। কাজেই পর্যাপ্ত ঘুম আপনাকে ঘুমাতেই হবে। নইলে নানান সমস্যার সম্মুখীন হবেন।

ঘুম যখন আপনাকে পরামর্শ দেয়

লস এঞ্জেলেসে সান্ড্রা এফ. নামে এক তরুণী প্রায়ই রেডিওতে আমার অনুষ্ঠান শুনত। সে আমাকে বলেছে তাকে একটি কোম্পানি নিউইয়র্কে চাকরি করার জন্য প্রস্তাব দিয়েছিল। বেতন এখনকার চেয়ে দ্বিগুণ। কিন্তু সে সিদ্ধান্ত নিতে পারছিল না কী করবে। সে ঘুমাতে যাওয়ার আগে নিচের কথাগুলো বলে প্রার্থনা করছিল;

আমার অবচেতন মনের সৃজনশীল বুদ্ধিমত্তা জানে আমার জন্য কোনটি সবচেয়ে ভাল হবে। এর ঝোঁক বা প্রবণতা সর্বদাই জীবনমুখী এবং সে আমাকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে। যে জবাবটি আমার কাছে আসবে সেজন্য আমি অবচেতন মনকে ধন্যবাদ জানাই।

তরুণী ঘুমপাড়ানী গানের মতো এ প্রার্থনাটি জপ করত। একদিন সকালে তার মনে হতে থাকে নতুন চাকরিটির প্রস্তাব গ্রহণ করা ঠিক হবে না। সে তখন ওই প্রস্তাবটি প্রত্যাখ্যান করে। কয়েক মাস পরে সে জানতে পারে যে কোম্পানিটি তাকে দ্বিগুণ বেতনের প্রস্তাব দিয়েছিল সেটি দেউলিয়া হয়ে গেছে।

ঘুম আপনাকে বিপদ থেকে রক্ষা করে

অবচেতন মন আপনাকে পরামর্শ দেয় এবং বিপদ থেকে রক্ষা করতে পারে যদি আপনি ঘুমাতে যাওয়ার আগে ঠিকঠাক প্রার্থনা করেন।

বহু বছর আগে দূরপ্রাচ্যে একটি লোভনীয় কাজ পেয়েছিলাম আমি। আমি সঠিক সিদ্ধান্ত এবং পথ নির্দেশনার জন্য প্রার্থনা করেছিলাম এই বলে যে:

আমার ভেতরের অসীম বুদ্ধিমত্তা সবকিছুই জানে। স্বর্গীয় প্রত্যাদেশের মতো আমার কাছে সঠিক সিদ্ধান্তটি চলে আসবে। জবাবটি এলে আমি তা বুঝতে পারব।

আমি ঘুমাবার আগে ঘুমপাড়ানী গানের মতো এ প্রার্থনাটি বারবার করে যাচ্ছিলাম। এক রাতে স্বপ্নে দেখি আমার এক পুরানো বন্ধু আমার কাছে এসেছে এবং আমাকে একটি খবরের কাগজ দিয়ে বলছে, 'হেডলাইনগুলো পড়ো! যেয়ো না!' হেডলাইনে যুদ্ধ, সংঘাত আর মারামারির কথা লেখা ছিল। আমার যেখানে যাওয়ার কথা ছিল সে অঞ্চলেই কয়েকদিন বাদে এরকম অরাজক অবস্থার সৃষ্টি হয়।

আপনার অবচেতন মন কিন্তু সবজান্তা। প্রায়ই সে আপনার সঙ্গে কথা বলে। আপনার সচেতন মন সঙ্গে সঙ্গে তা গ্রহণ করে। আপনার অবচেতন মন ঘুমের মধ্যে আপনাকে সাবধান করে দেয় অমুক কাজটি না করতে কিংবা অমুক জায়গায় না যেতে। হয়তো আপনি ঘুমের মধ্যে আপনার মা কিংবা কোনো প্রিয়জনের কণ্ঠ শুনতে পান। আপনি হয়তো স্বপ্নটিকে পাত্তা দিলেন না। কিন্তু পরে কোনো বিপদে পড়লে আপনার ঠিকই বোধোদয় ঘটবে।

আপনার ভবিষ্যৎ আপনার অবচেতন মনে

আপনি যদি প্রার্থনা করেন তাহলে আপনার কোনো বিপদ ঘটবে না। আগে থেকে কপালে কিছু লেখা থাকে না। আপনার মানসিক দৃষ্টিভঙ্গি–যেভাবে আপনি চিন্তা করেন, অনুভব করেন এবং বিশ্বাস করেন–এগুলোই আপনার নিয়তি নির্ধারণ করে দেয়। বৈজ্ঞানিক প্রার্থনার মাধ্যমে আপনি আপনার নিজের ভবিষ্যৎ গড়ে তুলতে পারবেন।

ভাত ঘুম তাকে ১৫,০০০ ডলার পাইয়ে দিল

বছর কয়েক আগে আমার এক ছাত্র একটি খবরের কাগজের কাটিং পাঠিয়েছিল। তাতে রোলার হ্যামারস্ট্রম নামে এক লোকের গল্প ছাপা হয়েছে। সে পিটসবার্গ স্টিল মিলে কাজ করত। কারখানাটি সম্প্রতি একটি নতুন মেশিন বসিয়েছিল। কিন্তু মেশিনটি ঠিকঠাক কাজ করছিল না। ইঞ্জিনিয়াররা বহু চেষ্টা করেও মেশিনটির ত্রুটি সারাতে পারেনি।

হ্যামারস্ট্রম সমস্যাটি নিয়ে খুব ভাবছিল। সে নতুন একটি নকশা তৈরির চেষ্টা করে যা দিয়ে মেশিনটি চালু করা যাবে। কিন্তু সেরকম কোনো ডিজাইন তার মাথায় আসছিল না। একদিন দুপুরে সে ভাত ঘুম দিয়েছে। ঘুমানোর সময়ও সে

মেশিনটির সুইচজনিত সমস্যা নিয়ে চিন্তা করছিল। ঘুমের মধ্যে সে সঠিক ডিজাইনটি দেখতে পায় যা দিয়ে নষ্ট সুইচটি ঠিক করা যাচ্ছে। ঘুম থেকে জেগে উঠে সে স্বপ্নে পাওয়া নতুন ডিজাইনের আউটলাইন তৈরি করে ফেলে। এবং মেশিনটি চালু হয়ে যায়।

ভাতঘুম হ্যামারস্ট্রমকে ১৫,০০০ ডলারের একটি চেক পাইয়ে দিয়েছিল। কোনো ফার্ম নতুন আইডিয়ার জন্য ওই প্রথম অতবড় অংকের পুরস্কার দেয়।

অবচেতন মন কীভাবে একজন বিখ্যাত লেখকের জন্য ঘুমের মধ্যে কাজ করছিল

বিশ্বখ্যাত লেখক রবার্ট লুইস স্টিভেনসন তার Across the Plains বইটির একটি অধ্যায়ের পুরোটাই লিখেছেন স্বপ্ন নিয়ে। তিনি ছিলেন একজন দারুণ স্বপ্নচারী মানুষ। প্রতিদিন ঘুমাবার আগে তিনি তাঁর অবচেতন মনকে কিছু নির্দিষ্ট নির্দেশ দিতেন। অবচেতন মনকে অনুরোধ করতেন ঘুমের মধ্যে যেন গল্পের প্লট পেয়ে যান। টাকা-পয়সার সংকটে পড়লে তিনি অবচেতন মনকে এ ধরনের কথা বলতেন, 'আমাকে চমৎকার একটি থ্রিলার উপন্যাসের প্লট দাও যেটি বাজারে খুব কাটতি হচ্ছে,' এবং সত্যি ঘুমের মধ্যে তিনি গল্পের প্লট পেয়ে যেতেন। দারুণ ব্যাপার না?

শান্তিতে ঘুমান এবং আনন্দ নিয়ে জেগে উঠুন

আপনি অনিদ্রার রোগী বলে প্রতিদিন ঘুমোতে যাওয়ার আগে নিচের প্রার্থনাটি করবেন। চমৎকার ঘুম আসবে। ধীরে ধীরে, চুপচাপ কথাগুলো বারবার বলুন:

আমার পায়ের আঙুলগুলো শিথিল হয়ে গেছে। আমার গোড়ালিও শিথিল, আমার পেটের পেশী শিথিল, আমার হৃৎপিণ্ড এবং ফুসফুস শিথিল, আমার হাত এবং বাহু শিথিল, আমার ঘাড় শিথিল, আমার মস্তিষ্ক শিথিল, আমার মুখ শিথিল, আমার চোখ শিথিল, আমার পুরো মন এবং দেহ শিথিল।

আমি সবাইকে ক্ষমা করে দিচ্ছি এবং তাদের জন্য মন থেকে দোয়া করছি যেন তারা সুখে-শান্তিতে থাকতে পারে। আমি শান্তিতে আছি। আমি স্থির এবং প্রশান্ত। আমি নিরাপদ এবং শান্তির মধ্যে রয়েছে। আমার ভেতরে স্বর্গীয় একটি আবেশ কাজ করছে। আমি জানি জীবনের উপলব্ধি এবং প্রেম আমাকে নিরাময়

করে তুলেছে।

আমি সকলের মঙ্গল কামনা করে প্রেমের আলখাল্লা জড়িয়ে নিয়ে ঘুমের জগতে চলে যাব। সারারাত আমাকে ঘিরে রইবে শান্তি এবং সকালে আমি জেগে উঠব বুকভরা ভালবাসা ও প্রেম নিয়ে। ভালবাসার একটি বৃত্ত আমাকে ঘিরে ধরেছে। আমি কাউকে ভয় পাইনা। আমি শান্তিতে ঘুমাই, আমি আনন্দ নিয়ে জেগে উঠি।

ঘুমের বিস্ময়ের সারমর্ম

১. যদি এমন দুশ্চিন্তায় ভুগতে থাকেন যে আপনি ঠিকমত সময়ে ঘুম থেকে জাগতে পারবেন না তাহলে ঘুমাবার আগে আপনার অবচেতন মনকে নির্দেশ দিয়ে বলুন ঠিক কখন আপনি ঘুম থেকে উঠতে চান। সে আপনাকে ঠিক ওই সময়ই ঘুম থেকে জাগিয়ে দেবে। এ জন্য তার ঘড়ির দরকার হবে না।

২. আপনার অবচেতন মন কখনও নিদ্রা যায় না। সে সবসময় তার কাজ করে চলে। সে আপনার শরীরের প্রধান অঙ্গ-প্রত্যঙ্গগুলো নিয়ন্ত্রণ করে। ঘুমাবার আগে নিজেকে এবং অন্য সকলকে ক্ষমা করে দিন, খুব দ্রুত আপনার নিরাময় হবে।

৩. ঘুমন্ত অবস্থায় আপনাকে গাইডেন্স বা পথ-নির্দেশ দেয়া হয়, কখনও বা স্বপ্নের মাধ্যমে। নিরাময়ের স্রোতও প্রবাহমান থাকে ফলে পরদিন সকালে নিজেকে আপনার ফ্রেশ লাগে।

৪. মনের শান্তি এবং দেহের স্বাস্থ্যের জন্য ঘুম খুব দরকারি জিনিস। ঘুমের অভাব আপনাকে করে তোলে বদমেজাজী এবং হতাশ। প্রতিদিন আটঘণ্টা ঘুমাবেন।

৫. মেডিকেল গবেষকরা দেখিয়েছেন অনিদ্রা মাঝে মাঝে সাইকোটিক ব্রেক ডাউন তৈরি করে।

৬. ঘুমের মধ্যে আপনি কিন্তু আধ্যাত্মিকভাবে রিচার্জড হয়ে যাচ্ছেন। জীবনকে উপভোগ করার জন্য পর্যাপ্ত ঘুম দরকার।

৭. আপনার ক্লান্ত মস্তিষ্ক ঘুমের জন্য এমন হাহাকার তোলে যে একটু ঘুমের জন্য সে সবকিছু ত্যাগ করতে রাজি। যাদের ভাল ঘুম হয় না তাদের

অনেকেই গাড়ি চালাতে গিয়ে অ্যাক্সিডেন্ট করে ফেলে।

৮. যাদের কম ঘুম হয় তাদের স্মৃতি শক্তি হয় দুর্বল। তারা অনেক কিছুই ঠিকমত চিন্তা করতে পারে না এবং বিভ্রান্তিতে ভোগে।

৯. ঘুমের মধ্যে পরামর্শ মেলে। ঘুমাবার আগে আপনার অবচেতন মনের অসীম বুদ্ধিমত্তার কাছে পথ নির্দেশনা চান। ঘুম থেকে জেগে উঠে দেখবেন ঠিকই তা পেয়ে গেছেন।

১০. নিজের অবচেতন মনের ওপর পুরোপুরি আস্থা রাখুন। জানবেন এর প্রবণতা হলো সর্বদা জীবনমুখী। মাঝে মাঝে অবচেতন মন স্বপ্নের মধ্যে আপনার প্রশ্নের জবাব দিয়ে দেয়।

১১. আপনার ভবিষ্যৎ কিন্তু আপনার মনের মাঝেই, এটি গড়ে ওঠে আপনার অভ্যাসগত চিন্তা ভাবনা এবং বিশ্বাসকে ভিত্তি করে। অসীম বুদ্ধিমত্তার কাছে দাবি করুন সে যেন আপনাকে পথনির্দেশ দেয়, মনে করুন জগতের যা কিছু ভাল সব আপনার জন্য এবং দেখবেন আপনার ভবিষ্যত কী সুন্দর হয়ে উঠেছে।

১২. আপনি বই, নাটক বা অন্য যা কিছুই লিখুন না কেন রাতে আপনার অবচেতন মনের সঙ্গে কথা বলুন এবং তার কাছে জ্ঞান, বুদ্ধি ও শক্তি চান, বলুন সে আপনাকে পথ দেখাচ্ছে, আপনাকে গল্পের প্লট বলে দিচ্ছে, আপনার সমস্ত খটকা দূর করে দিচ্ছে। বিশ্বাস করুন, এভাবে প্রার্থনা করলে ঠিকই তার জবাব পাবেন। দেখবেন ঘুম সত্যি কী বিস্ময়কর ঘটনা ঘটাতে পারে।

অধ্যায়-১৪

আপনার অবচেতন মন ও বৈবাহিক সমস্যা

সকল বৈবাহিক সমস্যার কারণ মনের শক্তি ও কার্যক্রম বুঝতে না পারার ব্যর্থতা। স্বামী এবং স্ত্রী উভয়েই যদি মনের আইনটি যথাযথ ব্যবহার করে তাহলে তাদের মধ্যে আর কোনো দ্বন্দ্ব থাকে না। প্রার্থনার মাধ্যমে তারা একসঙ্গে থাকতে পারে।

ডিভোর্স ঠেকানোর সেরা সময় বিবাহের আগেই। খুব খারাপ দাম্পত্য সম্পর্ক থাকলে সেখান থেকে বেরিয়ে আসা দোষের কিছু নয়। কিন্তু শুরুতেই খারাপ অবস্থা তৈরি হবে কেন? দাম্পত্য কলহ তৈরি হওয়ার আগেই এর মূল কারণটার প্রতি নজর দেয়া কি উচিত নয়?

নারী পুরুষের অন্যান্য সমস্যা থেকে দাম্পত্য জীবনের কলহ, সেপারেশন, ডিভোর্স ইত্যাদি আলাদা কিছু নয়। সচেতন ও অবচেতন মনের মধ্যকার সম্পর্ক বঝতে না পারার ব্যর্থতাই এ জন্য দায়ী।

বিয়ের অর্থ

বিয়ের ভিত্তি স্বর্গীয়। এ আসে হৃদয়ের ভালবাসা থেকে। আর ভালবাসা হলো সততা, আন্তরিকতা, দয়া এবং সংহতিরই অনুরূপ। প্রতিটি পার্টনারেরই অপরের প্রতি সৎ এবং আন্তরিক হওয়া উচিত। স্রেফ টাকা বা সামাজিক অবস্থানের লোভে কখনও বিয়ে করা উচিত নয়। এতে আন্তরিকতা, সততা এবং প্রকৃত ভালবাসা অনুপস্থিত থাকে। এ বিয়ে হলো ভুয়া।

কোনো মহিলা যদি বলে, 'আমি কাজ করে করে ক্লান্ত, আমি নিরাপত্তা পেতে চাই বলে বিয়ে করতে চাই। তাহলে বুঝতে হবে তার প্রতিজ্ঞার কোনো দাম

নেই। সে তার মনের আইন সঠিকভাবে ব্যবহার করছে না।

একজন নারীর স্বাস্থ্য, শান্তি, আনন্দ, অনুপ্রেরণা, গাইডেন্স, প্রেম, সম্পদ, সিকিউরিটি, সুখ বা অন্য কোনো কিছুর জন্যেই তার স্বামীর ওপর নির্ভর করার দরকার নেই। তার মনের শান্তি ও নিরাপত্তা আসে তার মনের শক্তি থেকে।

আদর্শ স্বামীকে কীভাবে আকর্ষণ করবেন

আপনি একজন আদর্শ স্বামী চাইছেন। কিন্তু কীভাবে তাকে পাবেন? সহজ একটি কৌশল শিখিয়ে দিচ্ছি। এতে কাজ হবে।

রাতের বেলা আর্মচেয়ারে বসে চক্ষু বন্ধ করে শিথিল করে দিন শরীর। তারপর কথা বলুন আপনার অবচেতন মনের সঙ্গে। তাকে নিচের কথাগুলো বলুন:

আমি এখন এমন একজন পুরুষকে আকর্ষণ করছি যে সৎ, আন্তরিক, বিশ্বস্ত, সুখি এবং সমৃদ্ধশালী। যে গুণাবলীগুলোর কথা আমি বললাম সেগুলো এখন আমার অবচেতন মনে ডুব দিচ্ছে। এই বৈশিষ্ট্যগুলো হয়ে উঠছে আমার অংশ এবং অবচেতনভাবে ভাবনার বাস্তব রূপ দান করছে।

আমি জানি আকর্ষণের একটি অদম্য আইন রয়েছে এবং আমি এখন আমার অবচেতন মনের বিশ্বাস দ্বারা সেইরকম একজন পুরুষকে আমার প্রতি আকর্ষিত করছি। আমি তাকে আকর্ষণ করছি যাকে আমি আমার অবচেতন মনে সত্যি হবে বলে অনুভব করছি।

আমি জানি আমি তার শান্তি এবং সুখে অবদান রাখতে পারব। সে আমার আদর্শগুলো ভালবাসছে এবং আমি তার আদর্শগুলো ভালবাসছি। আমি তার ওপর কর্তৃত্ব করব না। সে-ও আমাকে কোনো কিছুতে বাধ্য করবে না। আমাদের মধ্যে বিরাজ করবে প্রেম, স্বাধীনতা ও সম্মান।

এই প্রক্রিয়াটি প্রাকটিসের মাধ্যমে অবচেতন মনের মধ্যে ঢুকিয়ে দিন এবং দেখবেন আপনার মনের মতো পুরুষটিকে পেয়ে গেছেন।

কীভাবে আদর্শ স্ত্রীকে আকর্ষিত করবেন

নিচের কথাগুলো দৃঢ় প্রত্যয়ের সঙ্গে ঘোষণা করুন

'আমি এখন সেই সঠিক নারীটিকে আকর্ষণ করছি যে আমার সঙ্গে সবদিক

থেকে খাপ খেয়ে যাবে। আমি জানি এই নারীটিকে দিতে পারব ভালবাসা, আলো, শান্তি এবং আনন্দ। আমি অনুভব করি এবং বিশ্বাস করি আমি এ নারীর জীবন পূর্ণ এবং অসাধারণ করে তুলতে পারব।

আমি এখন ঘোষণা করছি আমার পছন্দের নারীর মধ্যে এসব গুণ থাকবে: সে হবে ধার্মিক, অনুগত, বিশ্বস্ত। সে সুসংহত, শান্তিময় ও সুখি। আমরা পরস্পরের প্রতি দারুণভাবে আকৃষ্ট। আমি আমার আদর্শ সঙ্গিনীকে এখন গ্রহণ করছি।'

আপনি যখন চুপচাপ এবং গভীর আগ্রহ নিয়ে আপনার সঙ্গিনীর মধ্যে এসব গুণ খুঁজছেন তখন কিন্তু আপনার মনের ভেতরে একই রকম মানসিক অবস্থা তৈরি হয়ে যাচ্ছে। তারপর, আপনার অবচেতন মনের গভীরতর স্রোত আপনাদের দু'জনকে একত্রিত করে দেবে।

তৃতীয় কোনো ভুল নয়

শিলা বি. নামে এক অভিজ্ঞ প্রশাসনিক কর্মকর্তা সম্প্রতি আমাকে বলেছে, 'আমি তিনবার বিয়ে করেছি কিন্তু তিনজন স্বামীই ভ্যাবলা টাইপের। যে কোনো সিদ্ধান্ত বা কাজে তারা আমার ওপর পুরোপুরি নির্ভর করত। আমার কপালে এরকম স্বামী জোটে কেন?'

আমি তার কাছে জানতে চাইলাম দ্বিতীয় বিয়েটি করার সময় সে জানত কিনা যে তার এ স্বামী প্রবরটি প্রথম স্বামীর মতোই 'জ্বি হুজুর' টাইপের।

'প্রশ্নই ওঠে না,' দৃঢ় গলায় বলল সে। 'সে এরকম ব্যক্তিত্বহীন জানলে আমি তো তাকে বিয়েই করতাম না। আমার তিন নম্বর স্বামীও একই রকম।'

শিলার সমস্যা তার স্বামীদের নিয়ে নয়। সমস্যার স্রষ্টা সে নিজেই। সে খুব কর্তৃত্বপরায়ণ এবং সবকিছু নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখতে চায়। সে আসলে মনে মনেই চাইত এরকম অনুগত কোনো পুরুষকে সে বিয়ে করবে যে তার কথায় উঠবস করবে।

আবার একই সময়ে সে নিজের সমান যোগ্যতার একজন পুরুষের প্রয়োজনীয়তাও অনুভব করেছে। তার অবচেতন মন সে যেমন পুরুষ চায় তার ছবি দেখালেও সেই লোকের সঙ্গে যখন তার পরিচয় ঘটে তখন দেখতে পায় এ আসলে তার প্রয়োজন মেটাতে পারবে না। এ ভুলটা শিলা বারবারই করেছে বলে

পছন্দের পার্টনার তার জীবনে আসে নি। তার উচিত ছিল এ প্যাটার্নটি ভেঙে সঠিক প্রার্থনার প্রক্রিয়াটি গ্রহণ করা।

কীভাবে সে নেতিবাচক প্যাটার্নটি ভেঙেছিল

শিলা অবশেষে আসল সত্যটি বুঝতে পারে। আপনি যখন বিশ্বাস করবেন আপনি আপনার আদলেই পার্টনারটি পাবেন, অবশ্যই সে আপনার জীবনে চলে আসবে।

পুরানো অবচেতন প্যাটার্নটি ভেঙে আদর্শ সঙ্গীর সন্ধানে শিলা নিচের প্রার্থনাটি করতে শুরু করে:

আমি গভীরভাবে যে ধরনের পুরুষকে আকাঙ্ক্ষা করছি তার ছবি আমি মনে ফুটিয়ে তুলছি। আমি যাকে স্বামী হিসেবে আকর্ষণ করছি সে হলো শক্তিমান, বলশালী, প্রেমিক, সফল, সৎ এবং বিশ্বস্ত। সে আমার মধ্যে প্রেম ও সুখ খুঁজে পেয়েছে। আমি তার সঙ্গে সঙ্গে যেতে চাই।

আমি জানি সে আমাকে চায় এবং আমিও তাকে চাই। আমি সৎ, আন্তরিক, প্রেমময়ী এবং দয়ালু। তাকে দেয়ার মতো চমৎকার সব উপহার আমার কাছে আছে। তাহলো শুভেচ্ছা, আনন্দেভরা হৃদয় এবং স্বাস্থ্যবান একটি দেহ। সে-ও আমাকে একই জিনিস দিচ্ছে। এটি হলো মিউচিয়াল। আমি দিচ্ছি এবং বিনিময়ে পাচ্ছি।

স্বর্গীয় বুদ্ধিমত্তা জানে এই পুরুষটি কোথায় এবং আমার অবচেতন মনের গভীর জ্ঞান তখন আমাদেরকে একত্রিত করছে এবং আমরা তৎক্ষণাৎ একে অপরকে চিনতে পারছি। আমি এ অনুরোধ পাঠিয়ে দিচ্ছি অবচেতন মনের কাছে যে জানে কীভাবে আমার অনুরোধ এগিয়ে নেয়া যায়। আমি যথার্থ জবাবের জন্য ধন্যবাদ জানাই।

শিলা প্রতিদিন এই প্রার্থনাটি করত। সকালে ঘুম থেকে উঠে এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে।

কীভাবে সে তার প্রার্থনার জবাব পেল

অনেকগুলো মাস চলে গেল, শিলা অনেকের সঙ্গে ডেট করল কিন্তু পছন্দের পুরুষটিকে খুঁজে পেল না। সে ভাবছিল তার প্রার্থনা বৃথা গেল কিনা। তার

সর্বশেষ স্বামীটির সঙ্গেও ডিভোর্স হয়ে গেল এবং সে মনে বেশ শান্তি পেল, নিজেকে বেশ স্বাধীন লাগল।

কিছুদিন বাদে একটি মেডিকেল গ্রুপে সে প্রধান প্রশাসনিক কর্মকর্তার চাকরি পেল। প্রথম দিন কাজে যেতে তার অফিসে এলেন একজন সিনিয়র ফিজিশিয়ান, শিলার সঙ্গে পরিচিত হলেন। এ লোকটি শিলার অফিস থেকে বেরিয়ে গেছেন, ওই মুহূর্তে শিলা বুঝতে পারল এরকম একটি মানুষের জন্যেই সে আসলে এতদিন প্রার্থনা করে আসছে। ওই ফিজিশিয়ানটির মনের ভাবনাও তাই ছিল। এক মাস অতিক্রান্ত হওয়ার আগেই শিলাকে তিনি বিয়ের প্রস্তাব দিলেন। তাদের বিয়েটা খুব সুখের হলো। এই ডাক্তারটি মোটেই ভ্যাবলা বা ব্যক্তিত্বহীন স্বভাবের ছিলেন না। তিনি ছিলেন দৃঢ়চেতা, আত্মবিশ্বাসী এবং যেকোনো সিদ্ধান্ত একাই নিতে পারতেন। কর্মক্ষেত্রেও যথেষ্ট সুনাম ছিল তাঁর, একজন সাবেক কলেজ অ্যাথলেট এবং অত্যন্ত ধার্মিক।

শিলা যেমনটি প্রার্থনা করেছিল তা সে পেয়েছিল কারণ তার প্রার্থনা অভিসিঞ্চিত হওয়া পর্যন্ত মানসিকভাবে সে একই দাবি করে আসছিল। মোদ্দা কথা, সে তার আইডিয়ার সঙ্গে মানসিক এবং ইমোশনালি একাত্ম হয়ে গিয়েছিল, এটি হয়ে ওঠে তার জীবনের একটি অংশ।

আমি কি ডিভোর্স নেব?

ডিভোর্স একটি ব্যক্তিক প্রশ্ন। এ প্রশ্নের জবাব সবার জন্য সমান প্রযোজ্য নয়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে দেখা যায় বিয়েটা হওয়াই উচিত ছিল না। আবার কিছু ক্ষেত্রে ডিভোর্স কোন সমাধান আনতে পারে না। ডিভোর্স একজনের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত হলেও অপরজনের জন্য হয়তো ভুল। যে লোকটি ডিভোর্স নিয়েছে সে হয়তো বিবাহিত ওইসব পুরুষের চেয়ে অনেক ভাল যারা মিথ্যার বেসাতি নিয়ে সংসার করবে।

প্রকৃত বিয়েটা হয় দুই হৃদয়ের মিলনে। দুটি মন যদি ভালবেসে একত্রিত হতে পারে তবেই সেটি আদর্শ বিয়ে। আর আপনি ডিভোর্স করবেন কী করবেন না সে বিষয়ে যদি সন্দেহের দোলাচলে দুলতে থাকেন তাহলে অবচেতন মনের কাছে পথ নির্দেশনা চান। সে অবশ্যই জবাব দেবে। আপনার আত্মা যা করতে বলবে তা-ই করুন। সে আপনাকে শান্তির কথাই বলবে।

আমি এক তরুণ দম্পতিকে চিনতাম যাদের বিয়ে হয়েছিল অল্প ক'দিন। কিন্তু এখনই তারা ডিভোর্স চাইছিল। আমি জানতে পারি তরুণটির মনে সর্বদা এ ভয় কাজ করছিল যে তার স্ত্রী তাকে ছেড়ে চলে যাবে। সে বিশ্বাস করত তার স্ত্রী তার প্রতি অবিশ্বস্ত। এ চিন্তা সারাক্ষণই তাকে তাড়িয়ে বেড়াত। তার মনের ভেতরে সেপারেশন এবং সন্দেহ গেড়ে বসেছিল। এরপরে যা ঘটেছে তা সহজেই অনুমেয়। ছেলেটা মনে মনে যা বিশ্বাস করেছে ঠিক সেভাবেই মেয়েটি সংসার ত্যাগ করে এবং স্বামীর কাছে ডিভোর্স চায়।

ডিভোর্সের চিন্তা শুরু মনের মাঝে

ডিভোর্সের চিন্তা প্রথমেই আসে মনের মাঝে; আইনি প্রক্রিয়াগুলো শুরু হয় তারপরে। দু'জন মানুষের মধ্যে অসন্তোষ, ভয়, সন্দেহ এবং ক্রোধ জন্ম নেয়। এই মনোভাবগুলো তাদেরকে করে তোলে দুর্বল এবং বিশ্বস্ত। তারা তাদের মনকে বুঝাতে পারে না যে কারণে শুরু হয় বিশৃঙ্খলা এবং অশান্তি। এ সমস্যার সমাধানে আমার পরামর্শ হলো তাদের প্রার্থনা করা উচিত। পরস্পরের প্রতি তাদের ভালবাসা বিনিময় করতে হবে। অবচেতন মনে তাদের প্রেম, ভালবাসা, শান্তি প্রবেশ করাতে পারলে এক পর্যায়ে তাদের সমস্যাটি কেটে যাবে।

ঘ্যানঘ্যান করা স্ত্রী ও উদাসীন স্বামী

স্ত্রী অনেক সময়ই ঘ্যানঘ্যান করে কারণ তার ধারণা সে স্বামীর কাছ থেকে যথেষ্ট মনোযোগ পাচ্ছে না। প্রেম ও ভালবাসা পাবার জন্য এই যে তার ঘ্যানঘ্যানানি এবং খ্যাঁচখ্যাঁচ করার অভ্যাস এতে কিন্তু সে তার পার্টনারের কাছ থেকে দূরে সরে যায়। আপনি আপনার স্ত্রীর প্রতি মনোযোগ দিন। আপনার সহানুভূতি প্রদর্শন করুন।

আবার অনেক স্বামী আছে খুব উদাসীন। স্ত্রী কী বলছে না বলছে সেদিকে তেমন খেয়াল রাখছে না। অনেক ক্ষেত্রেই দেখা যায় এ ধরনের স্বামী পরকীয়ায় অভ্যস্ত হয়ে পড়েছে। কোনো স্বামী তার স্ত্রীর সঙ্গে অকারণে খারাপ ব্যবহার করলে এতে স্ত্রীর প্রতি তার অবিশ্বস্ততাই প্রমাণ করে। তবে এরকম একজন স্বামীও কিন্তু নিজেকে বদলে ফেলতে পারে। আর এজন্য অবচেতন মনের কাছে প্রার্থনা করতে হবে তাকে।

মস্ত ভুল

আপনার দাম্পত্য জীবনের সমস্যা বা সংকট নিয়ে কখনো পড়শী বা আত্মীয়স্বজনের সঙ্গে আলোচনা করতে যাবেন না। তাহলে মস্ত ভুল হবে। ধরুন একজন স্ত্রী তার পড়শীকে বলল, 'জন আমার মায়ের সঙ্গে ভাল ব্যবহার করে না, অতিরিক্ত মদ খায় এবং সারাক্ষণ আমাকে বকাবকি এবং অপমান করছে।'

স্ত্রীটি স্বামীর সম্পর্কে এসব অভিযোগ করে কিন্তু সকলের চোখে তাকে হেয় করছে। আর আত্মীয়স্বজন এবং পড়শীরা কিন্তু আপনাকে ভুল পরামর্শই দেবে। তাতে আপনার ক্ষতি বৈ লাভ হবে না।

একথা মনে রাখা উচিত এক ছাদের নিচে বসবাসকারী দুটি মানুষের মধ্যে ঝগড়াঝাঁটি, মন কালাকালি এসব ঘটবেই। তবে নিজের দাম্পত্য সমস্যা বন্ধুদেরকে কখওন বলতে যাবেন না। ঝগড়াঝাঁটি নিজেদের মধ্যেই সীমাবদ্ধ রাখুন।

আপনার পার্টনারকে রিমেক করতে যাবেন না

স্বামী এবং স্ত্রী কারোরই উচিত নয় তাদের পার্টনারকে রিমেকের চেষ্টা করা। কাউকে বদলে দিতে যাওয়ার চেষ্টাটা নিতান্তই বোকামী। এতে অনেক সময় হিতে বিপরীত হয়, ভেঙে যায় বিয়ে। কারণ আপনার পার্টনার বিষয়টি ভাল চোখে না-ও দেখতে পারে, তার অহংবোধে আঘাত লাগতে পারে।

এক্ষেত্রে যা প্রয়োজন তা হলো মানিয়ে চলা। আমরা কেউই পারফেক্ট নই। ম্যারেজ পার্টনারদের ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। নিজের দিকে একবার তাকান। দেখবেন কত সীমাবদ্ধতা আপনার রয়েছে। আপনি যদি আপনার পার্টনারের বিষয়ে এ কথাটি চিন্তা করেন যে 'আমি যা চাই সেভাবে ওকে গড়ে তুলব' তাহলে ভুল করবেন। এটা ঝামেলা তৈরি করবে এবং সংসারে এমন অশান্তি শুরু হয়ে যেতে পারে যার অনিবার্য পরিণতি ছাড়াছাড়ি। এতে আপনি নিজেই সেধে বিপদ ডেকে আনছেন। আপনি বরং নিজেকে বদলানোর চেষ্টা করুন সেটাই ভাল হবে।

একসঙ্গে প্রার্থনা করুন এবং প্রার্থনার মাধ্যমে পদক্ষেপ নিয়ে একসঙ্গে থাকুন

প্রথম পদক্ষেপ   ছোটখাট যেসব হতাশা জন্ম নেবে আজকে, কাল ওটা নিয়ে চিন্তা করবেন না। ঘুমাবার আগে একে অন্যের কৃত অপরাধ ক্ষমা করে দিন। সকালে ঘুম ভাঙার পরপরই দাবি করুন অসীম বুদ্ধিমত্তা আপনাকে গাইড করছে। প্রেম, ভালবাসা এবং সংহতির কথা ভাবুন, ভালবাসা ছড়িয়ে দিন আপনার বিবাহিত পার্টনার, পরিবারের সকল সদস্য এবং গোটা পৃথিবীর উদ্দেশ্যে।

দ্বিতীয় পদক্ষেপ   সকালে নাশতা করার সময় সবার সঙ্গে উত্তম আচরণ করুন। চমৎকার খাবার এবং আপনি যত আশীর্বাদ পেয়েছেন সবকিছুর জন্য ধন্যবাদ জ্ঞাপন করুন। খাওয়ার টেবিলে যেন কোনো তর্কবিতর্কের সৃষ্টি না হয় সে বিষয়টি নিশ্চিত করুন। আপনার স্ত্রী বা স্বামীকে বলুন : 'তুমি যা করছ আমি তার প্রশংসা করছি। আমি সারাদিন তোমাকে ভালবাসব।'

তৃতীয় পদক্ষেপ   স্বামী এবং স্ত্রী দু'জনেরই রাতের বেলা পালাক্রমে প্রার্থনা করা উচিত। পার্টনারের শুধু ভালোর দিকগুলো চিন্তা করবেন, মন্দ নয়। একটি শান্তি ময় গৃহ ও সুখি সংসার গড়ে তুলতে হলে ভালবাসা, সৌন্দর্য, হারমনি, পারস্পরিক সম্মানবোধ, ঈশ্বরের প্রতি বিশ্বাসের ভিত গড়ে তুলতে হবে।

আপনার কাজগুলো পর্যালোচনা করুন

১. মানসিক এবং আধ্যাত্মিক আইন কানুন সম্পর্কে অজ্ঞতাই সকল বৈবাহিক সমস্যার জন্য দায়ী। দু'জনে বৈজ্ঞানিক উপায়ে প্রার্থনা করে একত্রে থাকতে পারবেন।
২. ডিভোর্স ঠেকানোর সেরা সময় বিয়ের আগেই। ঠিকমতো প্রার্থনা করতে জানলে আসল জীবন সঙ্গীকেও নিজের প্রতি আকৃষ্ট করতে পারবেন।
৩. বিয়ে হলো পুরুষ এবং নারীর মিলন যারা ভালবাসার বন্ধনে আবদ্ধ হয়। তাদের হৃৎস্পন্দন একত্রে হয়, তারা একসঙ্গে সর্বদা চলাফেরা করে।
৪. বিয়ে সুখের নিশ্চয়তা দিতে পারে না। মানুষ সুখ পায় ঈশ্বরের অনন্ত সত্য এবং আধ্যাত্মিক জীবনের মূল্যবোধের মধ্যে বসবাস করে। তারপর পুরুষ এবং নারী একে অন্যের সুখ এবং আনন্দ দিতে পারে।

৫. একজন নারী বা পুরুষের মধ্যে যেসব গুণ আপনি দেখতে চান, তার মধ্যে আপনার নিজের বসবাস করতে হবে তবেই যথার্থ সঙ্গীকে খুঁজে পাবেন। তারপর আপনার অবচেতন মন দু'জনকে একে অপরের কাছে টেনে নিয়ে আসবে।

৬. আপনি আপনার ম্যারেজ পার্টনারের মধ্যে যা চাইছেন তা আপনার নিজের মনের মধ্যে তৈরি করতে হবে। আপনি যদি একজন সৎ, আন্তরিক ও প্রেমিক পার্টনার চান জীবনে তাহলে আপনাকেও সৎ, আন্তরিক ও প্রেমময় হতে হবে।

৭. বিয়েতে ভুলের পুনরাবৃত্তি করা যাবে না। আপনি যদি সত্যি বিশ্বাস করেন আপনি আপনার আদর্শ নারী বা পুরুষটিকে পাবেন, তাহলে ঠিকই পাবেন। আপনার আদর্শ সঙ্গীকে মানসিকভাবে গ্রহণ করুন।

৮. আপনার পার্টনারকে কোথায়, কখন, কীভাবে পাবেন তা নিয়ে চিন্তা করতে হবে না। আপনার অবচেতন মনের ওপর ভরসা রাখুন। সে তার মিশন চালিয়ে যাওয়ার ক্ষমতা রাখে। আপনার তাকে সাহায্য করার দরকার নেই।

৯. ম্যারেজ পার্টনারের প্রতি আপনি যখন অতিমাত্রায় রুষ্ট হয়ে ওঠেন তখনই কিন্তু আপনার মানসিক ডিভোর্স ঘটে যায়।

১০. ম্যারেজ পার্টনারকে ভয় দেখাবেন না। বরং তাকে ভালবাসুন।

১১. যে পার্টনার সবসময় ঘ্যানঘ্যান করছে সে আসলে ভালবাসা এবং স্নেহ চাইছে। তাকে ভালবাসুন এবং স্নেহ করুন।

১২. যেসব দম্পতি একে অন্যকে ভালবাসে তারা কখনও পরস্পরের প্রতি বিদ্বেষপরায়ণ আচরণ করে না।

১৩. দাম্পত্য সমস্যায় সবসময় বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন। আপনি দাঁত তুলতে নিশ্চয় কাঠ মিস্ত্রীর কাছে যাবেন না। কাজেই দাম্পত্য সমস্যা নিয়ে বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয় স্বজনের সঙ্গে আলাপ করতে নেই। পরামর্শের প্রয়োজন হলে ট্রেইনড লোকের কাছে যান।

১৪. স্বামী বা স্ত্রীকে কখনও পরিবর্তন করতে যাবেন না। এটি বোকামো হবে। কারণ এতে অহংবোধে আঘাত লাগতে পারে। ফলে সংসারে অশান্তি দেখা দেয় এবং বিয়ে নামের বন্ধনটি ছুটে যায়।

১৫. দু'জনে একসঙ্গে বসে প্রার্থনা করুন। সায়েন্টিফিক প্রেয়ার সকল সমস্যার সমাধান করে দেয়। কল্পনায় দেখুন আপনার স্ত্রী হাসিখুশি, স্বাস্থ্যবতী, সুন্দরী। আর স্বামীকে দেখুন শক্তিমান, ক্ষমতাবান এবং দয়ালু। এই মনছবিটা মনের মাঝে ধরে রাখুন, আপনাদের দাম্পত্য জীবন মধুর হয়ে উঠবে।

অধ্যায়-১৫

আপনার অবচেতন মন ও সুখ-স্বাচ্ছন্দ

আমেরিকান সাইকোলজির জনক উইলিয়াম জেমস বলেছেন, উনবিংশ শতাব্দীর সেরা আবিষ্কার ফিজিকাল সায়েন্সের ক্ষেত্র নয় বরং অবচেতন মনের শক্তি। যে শক্তিতে রয়েছে বিশ্বাসের পরশ। প্রতিটি মানুষের মধ্যেই শক্তির এই সীমাহীন রিজারভয়েরটি রয়েছে যা পৃথিবীর যে কোনো সমস্যার সমাধান করতে পারে।

আপনার জীবনে সত্যিকারের এবং দীর্ঘস্থায়ী সুখ-স্বাচ্ছন্দ আসতে পারে সেদিন যেদিন পরিষ্কার বুঝতে পারবেন যে আপনি যে কোনো দুর্বলতা জয় করতে পারবেন–যেদিন আপনি উপলব্ধি করবেন আপনার অবচেতন মন আপনার সমস্যার সমাধান করতে পারবে, আপনার শরীর সারিয়ে তুলতে পারবে, আপনার স্বপ্ন পূরণ করতে পারবে।

আপনার স্বপ্নের পার্টনারের সঙ্গে এনগেজড হলে আপনি হয়তো খুব সুখি হন। আপনি কলেজ থেকে গ্রাজুয়েশন শেষ করতে পারলেও খুব সুখি হন, সুখি হন যখন বিয়ে করেন, যখন আপনার সন্তান জন্ম নেয় অথবা কোনো বড় ধরনের পুরষ্কার কিংবা লটারি জেতেন। সুখি হওয়ার এরকম আরও তালিকা আপনি করতে পারেন। তবে এ সুখের এ অভিজ্ঞতা যতই চমৎকার হোক না কেন এগুলো প্রকৃত স্থায়ী সুখ দিতে পারে না। এগুলো হলো সাময়িক সুখ।

সুখ হলো মনের একটি অবস্থা। সুখ নির্বাচন করার স্বাধীনতা আপনার আছে। এবং সেটি খুবই সরল। এ জন্যেই লোকে সুখের পথে হাঁটতে গিয়ে হোঁচট খায়; তারা সুখের সহজ রাস্তাটি দেখতে পায় না। জীবনের সেরা সেরা জিনিসগুলো সহজসরল, ডাইনামিক এবং সৃজনশীল। এগুলো জীবনে সুখ-স্বাচ্ছন্দ নিয়ে আসে, তৈরি করে।

কীভাবে বাছাই করবেন সুখ

এখন থেকেই সুখ বাছাই শুরু করে দিন। ভোরবেলা ঘুম থেকে জেগে উঠে নিজেকে বলুন:

ডিভাইন অর্ডার আজ এবং প্রতিদিন আমার শরীরের ভার নিচ্ছে। আজ আমার ভালর জন্য সবকিছু একযোগে কাজ করছে, দিনটি আমার জন্য নতুন এবং ভারী সুন্দর। এরকম দিন আমার জীবনে আর আসবে না। সারাদিন ধরে স্বর্গীয় পথনির্দেশনা আমাকে ঘিরে থাকবে এবং আমি যা-ই করি না কেন তাতে আসবে সমৃদ্ধি। ঐশ্বরিক ভালবাসা আমাকে ঘিরে আছে, জড়িয়ে আছে, ছড়িয়ে আছে চারপাশে এবং আমি শান্তির দিকে এগিয়ে চলেছি।

যখনই আমার কাছে থেকে ভাল এবং গঠনমূলক চিন্তাগুলো দূরে সরে যাবে, সঙ্গে সঙ্গে ওগুলো আমি ফিরিয়ে আনব নিজের কাছে। আমি একজন ধার্মিক মানুষ এবং একটি মানসিক চুম্বক যে নিজেকে সকল মঙ্গলের প্রতি আকৃষ্ট করছে। আমি আজ সকল কাজে সফল হবো। আমি অবশ্যই সারাদিন সুখি থাকব।

প্রতিটি দিন এভাবেই শুরু করুন; তারপর আপনি নির্বাচন করতে পারবেন সুখ এবং হয়ে উঠবেন সুখি, আনন্দিত একজন মানুষ।

সুখে থাকাকে সে অভ্যাসে পরিণত করেছিল

বছর কয়েক আগে আয়ারল্যান্ডের পশ্চিম উপকূলের কনেমারায় এক কৃষকের বাড়িতে কয়েকটি দিন আতিথ্য গ্রহণ করেছিলাম। সেই লোকটিকে দেখতাম সারাক্ষণই হাসছে, গুণগুণ করে গান গাইছে, রসিকতা করছে। আমি তার সুখে থাকার গোপন রহস্য জানতে চাইলাম।

'এটি আসলে আমার অভ্যাসে পরিণত হয়ে গেছে,' জবাব দিল সে। 'প্রতিদিন সকালে আমি যখন ঘুম থেকে জেগে উঠি এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার আগে আমি আমার পরিবার, শস্যক্ষেত্র, গরু-বাছুরকে দোয়া করি এবং চমৎকার ফসল দেয়ার জন্য ঈশ্বরকে ধন্যবাদ জানাই।'

এই কৃষকটি চল্লিশ বছরেরও বেশি সময় ধরে সুখে থাকার এই অভ্যাসটি চালিয়ে গেছে। আপনি জানেন, অবচেতন মনে নিয়মিত চিন্তা বারবার করা হলে সেটি অভ্যাসে পরিণত হয়ে যায়। ওই কৃষক সুখকে সেভাবেই অভ্যাসে পরিণত করেছিল।

সুখি হওয়ার আকাঙ্ক্ষা অবশ্যই আপনার থাকতে হবে

সুখি হওয়ার জন্য এ গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্টটি কিন্তু মনে রাখতে হবে। সুখি হওয়ার জন্য আন্তরিক আকাঙ্ক্ষা থাকতে হবে আপনার। হতাশ, অবহেলিত, অসুখি বহু লোক আছে যারা বহুদিন ধরে অসুখি এবং অকস্মাৎ কোন আনন্দময় ভাল খবর শুনলেও তারা তা বিশ্বাস করতে চায় না। সেই মহিলাটির মতো বলে, 'সুখি হওয়া আমায় মানায় না।' তারা পুরানো মেন্টাল প্যাটার্নে এমনই অভ্যস্ত হয়ে গেছে যে বাড়িতে নিজেদেরকে মোটেই সুখি বলে মনে করে না। তারা তাদের পরিচিত হতাশ, অসুখি অবস্থার মধ্যেই ফিরে যেতে চায়।

ইংল্যান্ডে এক বৃদ্ধাকে আমি চিনতাম। বহু বছর ধরে বাতের রোগী। তিনি নিজের হাঁটুতে চাপড় দিয়ে বলতেন, 'আমার বাত রোগটি আজ বেড়েছে। মনে হয় না আজ আর বেরুতে পারব। এই বাতের অসুখটাই আমাকে খেল!' তার অসুখের কারণে তাকে তাঁর ছেলে, মেয়ে, পড়শীরা দেখতে আসত। আর মহিলা মনে মনে তাই চাইতেন। চাইতেন বাত রোগটা থাকুক। তিনি এ অসুখটাকে যেন উপভোগ করতেন। অবচেতন মনে তিনি মোটেই সুখি হতে চাইতেন না।

আমি তাঁকে সুস্থ হয়ে ওঠার কিছু পরামর্শ দিই। তাঁকে কিছু বাইবেলের শ্লোক লিখে দিই এবং বলি তিনি যদি এ শ্লোকগুলোতে বিশ্বাস করেন তাহলে তার মানসিক দৃষ্টিভঙ্গি বদলে যাবে আমূল। তার বিশ্বাস এবং আত্মবিশ্বাস স্বাস্থ্যের মাঝে জমা হবে। কিন্তু তিনি এ ব্যাপারে আগ্রহী ছিলেন না। অনেকের মতোই তিনি অদ্ভুত মানসিক সমস্যায় ভুগছিলেন। দুঃখ কষ্টে থাকাটাকে তিনি উপভোগ করতেন। বাতের অসুখে ভুগে পরিচিতজনদের সান্ত্বনা বাণীই তাকে সুখ দিত। তাই চাইতেন না এ অসুখটা সেরে যাক।

কেন অ-সুখকে বেছে নেবেন?

অনেক লোকই না বুঝে অ-সুখকে বেছে নেয়। তারা যেসব চিন্তা করে নিজেদেরকে অসুখি করে তোলে তা হলো

* আজ দিনটা ভাল না। আজ কোনো কিছুই ঠিকঠাকমত ঘটবে না।
* আমি সফল হতে পারব না।
* সবাই আমার বিরুদ্ধে উঠেপড়ে লেগেছে।

* ব্যবসা-বাণিজ্যের অবস্থা খারাপ, আরও খারাপের দিকে মোড় নেবে।
* আমার সবকিছুতেই দেরি হয়ে যায়।
* আমি কখনোই বিশ্রাম পাই না।
* ও পারে, কিন্তু আমি পারি না।

ঘুম থেকে উঠেই যদি মনের মধ্যে এসব নেতিবাচক চিন্তাভাবনা আসে তাহলে সুখি হবেন কী করে?

প্রখ্যাত রোমান দার্শনিক এবং ঋষি মার্কাস অরিলিয়াস বলেছেন, 'একজন মানুষের জীবন হলো তার সমস্ত চিন্তা-ভাবনা দিয়ে গঠিত।' উনবিংশ শতকের প্রখ্যাত আমেরিকান দার্শনিক র‍্যালফ ওয়ালডো এমারসনের মতে, 'একজন মানুষ সে-ই যা সে সারাদিন চিন্তা করে।'

নেতিবাচক চিন্তাভাবনা মন থেকে একেবারেই দূর করে দিন। মনকে বারবার স্মরণ করিয়ে দিন আপনার নিজের মেন্টালিটির বাইরে অন্য কোনো অভিজ্ঞতা ধারেকাছেও ঘেঁষতে দেবেন না।

আমার যদি কোটি টাকা থাকত তাহলে আমি সুখি হতে পারতাম

টাকা পয়সা, ধন-সম্পদ কিন্তু আপনাকে সুখি করতে পারবে না। তবে এগুলো সুখি হওয়ার পথে বাধাও নয়। আজকাল অনেকেই নানান দামি দামি জিনিস কিনে সুখি হতে চায়। কিন্তু সুখ এভাবে কেনা যায় না, ওভাবে অর্জন করাও সম্ভব নয়।

সুখের রাজ্য রয়েছে আপনার চিন্তা-চেতনা এবং অনুভূতির মাঝে। কেউ বলে, 'আমি যদি মেয়র হতে পারতাম কিংবা আমাকে যদি কর্পোরেশনের সিইও বানানো হতো অথবা খবরের কাগজের সোসাইটি পৃষ্ঠায় আমাকে নিয়ে খবর ছাপা হতো তাহলে আমি সুখি হতে পারতাম।'

সত্য হলো সুখ আসলে মানসিক ও আধ্যাত্মিক অবস্থা। একটি প্রমোশন বা বাড়তি সম্মান সুখ এনে দিতে পারে না।

সুখ হলো শান্ত মনের ফসল

বছর কয়েক আগে স্যানফ্রান্সিসকোতে বক্তৃতা দেয়ার সময় এক লোক আসে আমার সঙ্গে দেখা করতে। তাকে খুবই অসুখি এবং বিমর্ষ দেখাচ্ছিল। সে একটি কর্পোরেশনের জেনারেল ম্যানেজার। কোম্পানির ভাইস প্রেসিডেন্ট এবং প্রেসিডেন্টের ওপর লোকটি বেজায় অসন্তুষ্ট। তার ধারণা ওই দু'জন কোম্পানিকে ভয়ানক এক পরিণতির দিকে ঠেলে দিচ্ছে। লাভ কমে যাচ্ছে, মার্কেট শেয়ার পড়ে যাচ্ছে। কোম্পানির শেয়ার প্রাইস কমতির দিকে। এবং এটাই তার উদ্বেগের প্রধান কারণ। কারণ কোম্পানিতে তার প্রচুর শেয়ার রয়েছে।

তবে লোকটি তার ব্যবসায়ের সমস্যার কিন্তু সমাধান করে ফেলেছিল। সে প্রার্থনা করেছিল

আমাদের কোম্পানিতে যারা কাজ করে তারা সবাই সৎ, আন্তরিক, সহযোগী মনোভাবের এবং সকলের মধ্যে সদিচ্ছা বিদ্যমান। আমি আমার চিন্তার মধ্যে ভালবাসা, শান্তি ও সদিচ্ছা তৈরি করে তা ছড়িয়ে দিচ্ছি আমার দুই সহযোগীসহ কোম্পানির সকলের মধ্যে।

আমাদের কোম্পানির প্রেসিডেন্ট এবং ভাইস প্রেসিডেন্ট ডিভাইনলি গাইডেড। আমার অবচেতন মনের অসীম বুদ্ধিমত্তা আমার মাধ্যমে সমস্ত সিদ্ধান্ত গ্রহণ করছে। আমাদের ব্যবসায়িক লেনদেন ঠিকমতো হচ্ছে এবং পরস্পরের সঙ্গে আমাদের সম্পর্কেও আর কোনো সমস্যা নেই।

আমি আমার অফিসে শান্তি, প্রেম ও সদিচ্ছার দূত পাঠিয়ে দিলাম। আমিসহ কোম্পানির সকলের মধ্যে শান্তি বৈরিতামুক্ত মনোভাব রাজত্ব করছে। আমি এখন পূর্ণ আস্থা এবং আত্মবিশ্বাস নিয়ে নতুন একটি দিন শুরু করতে যাচ্ছি।

এই বিজনেস এক্সিকিউটিভটি প্রতিদিন সকালে তিনবার ধ্যানের মধ্যে এ প্রার্থনাটি করত। তার ভেতরে রাগ বা ক্রোধ সঞ্চারিত হলে বলত, 'আমার মনকে সারাক্ষণ শান্তি, সুর ও ভারসাম্য নিয়ন্ত্রণ করছে।'

এভাবে ভাবতে ভাবতে তার মন থেকে সমস্ত নেতিবাচক চিন্তা দূর হয়ে যায়। দুই সপ্তাহ পরে প্রেসিডেন্ট এবং ভাইস প্রেসিডেন্ট তাকে অফিসে ডেকে পাঠান, তার কাজ ও নতুন গঠনমূলক আইডিয়ার প্রশংসা করেন এবং মন্তব্য করেন তাঁরা তাকে জেনারেল ম্যানেজার হিসেবে পেয়ে অত্যন্ত সৌভাগ্যবান বোধ করছেন। এরপর থেকে ওই লোকটি নিজের মধ্যে সুখ খুঁজে পেয়ে অত্যন্ত সুখি একজন মানুষ হয়ে ওঠে।

মনের মধ্যে কোনো বাধা রাখবেন না

আমার বন্ধু একবার আমাকে এক কৃষকের একটি ঘোড়ার গল্প বলেছিল। সে রাস্তায় একটি গুঁড়ির ধারে সাপ দেখে ভীষণ ভয় পেয়ে যায়। তারপর থেকে যখনই সে ওই গুঁড়ির ধারে এসেছে, ভয়ে আর্তনাদ করে উঠেছে। কৃষক রাস্তা থেকে গুঁড়ি তুলে নিয়ে পুড়িয়ে ফেলে এবং জায়গাটা সমান করে দেয়। কিন্তু তাতেও লাভ হয়নি। ঘোড়াটি যখনই ওই জায়গা দিয়ে গেছে, ভয়ে চিঁহিহি করে উঠেছে। গুঁড়ির স্মৃতি সে ভুলতে পারেনি।

এ হলো ভয়ের ব্লক বা বাধা। তবে সুখি হতে চাইলে মনের মধ্যে এরকম কোনো বাধা ঠাঁই দেয়া যাবে না। ভয় তো মনের একটি ভাবনা। এ ভাবনাকে দূর করে দিলেই ল্যাঠা চুকে যায়। মনের শক্তিতে বিশ্বাস রাখুন। সমস্ত ভয় এবং হতাশা মন থেকে চলে যাবে। নিজেকে বিশ্বাস করুন, সফল এবং সুখি হবেন।

সারসংক্ষেপ

১. উইলিয়াম জেমস বলেছেন উনবিংশ শতাব্দীর সেরা আবিষ্কার হলো অবচেতন মনের শক্তি যাতে রয়েছে বিশ্বাসের ছোঁয়া।

২. আপনার ভেতরে প্রচুর শক্তি রয়েছে। এ শক্তির ওপর বিশ্বাস রাখলে সুখ আপনার কাছে এসে ধরা দেবেই। তখন আপনি আপনার স্বপ্ন পূরণ করতে পারবেন।

৩. অবচেতন মনের দুর্দান্ত ক্ষমতা দ্বারা আপনি যে কোনো পরাজয় থেকে আবার উঠে দাঁড়িয়ে বিজয়ী হতে পারবেন।

৪. সুখ আপনাকেই বাছাই করতে হবে। সুখ একটি অভ্যাস। এ অভ্যাসটি নিজের মধ্যে গড়ে তুলুন এবং একে লালন করুন।

৫. সকালে ঘুম থেকে উঠে নিজেকে বলুন, 'আমি আজ সুখকে বাছাই করছি। আমি আজ সাফল্য বাছাই করছি। আমি আজ সঠিক কাজটি বাছাই করছি। আমি আজ সারাদিনের জন্য ভালবাসা ও সদিচ্ছা বাছাই করছি। আমি আজ শান্তি বাছাই করছি। এভাবে সুখ আসবে আপনার কাছে।

৬. যা পেয়েছেন সেজন্য ঈশ্বরকে ধন্যবাদ দিন। আরও শান্তি, সুখ ও সমৃদ্ধির জন্য প্রার্থনা করুন যেন তা বর্ষিত হয় আপনার পরিবারের সদস্যবৃন্দ,

আপনার সহকর্মীবৃন্দ এবং সবার ওপর।

৭. সুখি হওয়ার আন্তরিক আকাঙ্ক্ষা আপনার থাকতে হবে। আকাঙ্ক্ষা না থাকলে কিছু পাওয়া যায় না। আকাঙ্ক্ষা হলো কল্পনা ও বিশ্বাসের ডানাঅলা উইশ। কল্পনা করুন আপনার আকাঙ্ক্ষা পূরণ হয়েছে। অবশ্যই হবে।

৮. সারাক্ষণ ভয়-ভীতি, রাগ, ঘৃণা এবং ব্যর্থতার মধ্যে বসবাস করতে থাকলে আপনি হয়ে উঠবেন হতাশ এবং অসুখি। মনে রাখবেন, আপনার জীবন কিন্তু গড়ে ওঠে আপনি যা ভাবছেন তা দিয়ে।

৯. সুখ হলো শান্ত মনের ফসল। আপনার মনের চিন্তা নোঙর করুন শান্তি, ভারসাম্য, নিরাপত্তা ও স্বর্গীয় পথ-নির্দেশের ওপর, আপনার মন ভরে যাবে সুখে।

১০. সুখি হওয়াতে মনের মধ্যে কোনো বাধা রাখা যাবে না।

১১. পৃথিবীতে সবচেয়ে সুখি মানুষ সে-ই যে নিজের মধ্যে সেরাটি নিয়ে আসতে পারে।

অধ্যায়-১৬

আপনার অবচেতন মন ও মানুষের সঙ্গে আপনার সম্পর্ক

আপনি এ বইটি পড়ে এতক্ষণে নিশ্চয় বুঝতে পেরেছেন আপনার অবচেতন মন হলো একটি রেকর্ডিং মেশিনের মতো যেটি আপনি এর ওপর যে ছাপ ফেলতে চান সেগুলোই বিশ্বস্ততার সঙ্গে পুনরুৎপাদন করে থাকে।

আপনি যদি সুখি হতে চান তো কাউকে হিংসা করবেন না। ধরুন, আপনি আপনার অফিসের কারও প্রতি বেশ সহৃদয় এবং সৌজন্যপরায়ণ। কিন্তু সেটা সামনাসামনি। যে-ই লোকটি আপনার চোখের আড়ালে চলে গেল আপনি তার বিরুদ্ধে বিষোদগার শুরু করে দিলেন। এই যে হিংসা বা নেতিবাচক মনোভাব, এটা কিন্তু আপনার জন্য খুবই ক্ষতিকর। এটি বিষপান করার মতো। আপনি যে নেতিবাচক শক্তি উৎপাদন করছেন তা আপনার সমস্ত উৎসাহ, উদ্দীপনা, শক্তি, গাইডেন্স, গুডউইল খেয়ে ফেলছে। এইসব নেতিবাচক চিন্তা এবং আবেগ আপনার অবচেতন মনে প্রবেশ করলে তা জীবনে শুধু সমস্যা আর ঝামেলাই বয়ে আনবে।

অন্যদের সঙ্গে সুখি সম্পর্ক গড়ে তোলার প্রধান উপায়

কাউকে বিচার করিতে যাইও না, তাহলে কেউ তোমারও বিচার করিতে আসিবে না। তুমি যা বিচার করিবে, সে মতো তুমিও বিচার পাইবে; এবং তুমি যাহা পরিমাপ করিবে, তোমারও সেইভাবে পরিমাপ হইবে।

MATT 7:1-2

অন্যদের সঙ্গে সুখি সম্পর্ক গড়ে তুলবার ইঙ্গিত এ শ্লোকের মধ্যেই রয়েছে। কাউকে বিচার করতে যাওয়া মানে আপনার মনে কারও সম্পর্কে মানসিক রায় দেয়া বা উপসংহারে পৌঁছানো। আপনি অন্যদের সম্পর্কে যা ভাবছেন ওটা আপনারই ভাবনা কারণ এটা আপনি চিন্তা করছেন। আপনার চিন্তা-ভাবনাগুলো সৃষ্টিশীল। আপনি অপর ব্যক্তি সম্পর্কে যা ভাবছেন বা অনুভব করছেন তা কিন্তু আপনার নিজস্ব অভিজ্ঞতা দ্বারা সৃষ্ট। আপনি অন্যদেরকে যে সাজেশন দিচ্ছেন, সেই একই পরামর্শ নিজেকেও দিচ্ছেন। কারণ আপনার মন হলো ক্রিয়েটিভ মিডিয়াম।

আপনি অন্যদের যদি ভাল করতে চান তো নিজেরও ভাল হবে আর খারাপ করলে নিজের খারাপ হবে। কেউ কাউকে চিট করলে বা ঠকালে সে আসলে নিজের সঙ্গেই প্রতারণা করছে। তার অপরাধবোধ একসময় তাকে ধ্বংস করে দেবে। কাজেই কখনও প্রতিহিংসাপরায়ণ হবেন না। মনে রাখবেন আপনি অন্যদের বিষয়ে যেরকম ভাবছেন, অনুভব করছেন ঠিক একই জিনিস কিন্তু আপনার কাছেও ফিরে আসবে।

আমি মহিলাদেরকে ঘৃণা করি তবে পুরুষদেরকে পছন্দ করি

সিনথিয়া আর একটি বড় কর্পোরেশনের এক্সিকিউটিভ সেক্রেটারি। সে আমার কাছে এসেছিল কারণ সে তার অফিসের কিছু মহিলাকে একদমই সহ্য করতে পারে না। তার ধারণা এই মহিলারা তাকে নিয়ে গসিপ করে এবং তার বিরুদ্ধে বিষোদগার করে। তার কাছে জিজ্ঞেস করলে সে স্বীকার করল অন্যান্য মহিলাদের সঙ্গেও তার নানান সমস্যা রয়েছে। সে বলল, 'আমি মহিলাদেরকে ঘৃণা করি তবে পুরুষদেরকে পছন্দ করি।'

আমি সিনথিয়ার সঙ্গে কথা বলতে গিয়ে আবিষ্কার করলাম সে তার অধীনস্ত কর্মচারীদের সঙ্গে অত্যন্ত কর্কশ ভাষায় কথা বলে। এবং এ কারণে লোকজন তাকে পছন্দ করে না। কিন্তু সিনথিয়া এ বিষয়টি বুঝতে পারে না। তার ধারণা তার সহকর্মীরা তার জীবন দুর্বিষহ করে দিয়ে মজা মারছে।

আমি এ সমস্যার সমাধানের জন্য সিনথিয়াকে প্রার্থনা করতে বললাম। বললাম প্রার্থনা করলে তার মন শান্ত হবে এবং মহিলা কলিগদের প্রতি তার ঘৃণা দূর হয়ে যাবে।

সিনথিয়া আমার পরামর্শ মাফিক প্রতিরাতে যে প্রার্থনাটি করতে লাগল তা হলো:

আমি চিন্তা করি, কথা বলি এবং আচরণ করি সুন্দরভাবে, শান্ত ভাবে। আমার যারা সমালোচনা করে তাদের প্রতি আমি আমার ভালবাসা ও প্রেম ছড়িয়ে দিচ্ছি। আমি সবার মনে শান্তি, হারমনি ও গুডউইলের চিন্তা স্থাপন করছি।

যখনই আমি নেতিবাচকভাবে কথা বলতে যাব, আমি দৃঢ় গলায় নিজেকে বলব 'আমি চিন্তা করি, কথা বলি এবং আচরণ করি সুন্দরভাবে, শান্তভাবে। আমাকে সৃষ্টিশীল বুদ্ধিমত্তা পথ দেখাচ্ছে, নিয়ন্ত্রণ করছে এবং সামনে এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছে।

এই প্রার্থনা সিনথিয়ার জীবনটাই দিল বদলে। সে সবার সঙ্গে মধুরভাবে কথা বলতে শুরু করল, কর্তৃত্ব ফলানো বাদ দিল এবং এক পর্যায়ে দেখতে পেল তার কাজের জায়গা থেকে সমালোচনা ও বিরক্তির সুর একদম উধাও হয়ে গেছে। সে সেই সত্যটি আবিষ্কার করল যে নিজেদেরকে ছাড়া আর কাউকে আমাদের দোষ দেয়া উচিত নয় এবং নিজেদেরকেই পরিবর্তন করতে হবে।

তার অভ্যন্তরীণ বাকশক্তি তার প্রমোশন এনে দিল

একদিন জিম এস. নামে এক সেলস রিপ্রেজেন্টেটিভ এল আমার সঙ্গে দেখা করতে। সে তার প্রতিষ্ঠানের সেলস ম্যানেজারের সঙ্গে কাজ করে বড়ই বিরক্ত এবং আপসেট। জিম কোম্পানিতে কাজ করছে দশ বছর অথচ এখনও কোনো প্রমোশন পায়নি কিংবা কোনোরকম স্বীকৃতিও জোটেনি কপালে। সে তার সেলস ফিগার দেখাল আমাকে। আমি দেখলাম সে তার অফিসের যে কারও চেয়ে বেশি পণ্য বিক্রি করেছে। তার ব্যাখ্যা হলো সেলস ম্যানেজার তাকে পছন্দ করে না। তার সঙ্গে সাজেশন নিয়ে হাসাহাসি করে এবং মাঝে মাঝেই তার সঙ্গে নিষ্ঠুর আচরণ করে।

আমি জিমের সঙ্গে বিষয়টি নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করার পরে বললাম এ সমস্যার জন্য আসলে সে নিজেই দায়ী। সে তার সেলস ম্যানেজারকে ভাবছে নিচু মনের একটা মানুষ। উর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষের প্রতি তার মন জুড়ে রয়েছে তীব্র তিক্ততা ও বিদ্বেষ। তার মনের ভেতরের কথাগুলো খুবই ধ্বংসাত্মক । এ কারণে তার বসের কাছ থেকে সে নেতিবাচক সাড়া পাচ্ছে এবং তার নিজের ভেতরে তৈরি হচ্ছে ক্ষোভ, বিদ্বেষ, রাগ ইত্যাদি।

আমার অনুরোধে সে প্রার্থনা শুরু করে দিল। প্রার্থনায় সে বলতে লাগল

আমি আমার জগতের একমাত্র চিন্তাশীল ব্যক্তি। আমি আমার বস সম্পর্কে যা ভাবি তার সমস্ত দায়ভার শুধু আমার একার। আমি আমার সেলস ম্যানেজার সম্পর্কে যা ভাবি সেজন্য সে দায়ী নয়। আমাকে এখন থেকে আর কেউ বিরক্ত করতে পারবে না, রাগাতে পারবে না। আমি আমার বসের সুস্বাস্থ্য, সাফল্য, মানসিক শান্তি ও সুখ কামনা করছি। আমি আন্তরিকভাবে তার মঙ্গল কামনা করি।

এই প্রার্থনাটি জিম ধীরে ধীরে তবে জোরে জোরে আউড়ে চলল। নিজের মনকে সে ভাবল একটি বাগান যেখানে যা কিছুই রোপণ করুক না কেন তা একদা ফলবান বৃক্ষে পরিণত হবে।

আমার পরামর্শে জিম কল্পনায় দেখতে লাগল তার বস তার কাজের জন্য প্রশংসা করছে, উৎসাহ দিচ্ছে এবং জিম কাস্টমারদের কাছ থেকে চমৎকার সাড়া পাচ্ছে বলে তার পিঠ চাপড়ে দিচ্ছে। জিম অনুভব করল সে তার বসের সঙ্গে হাত মেলাচ্ছে, তার গলার স্বর শুনতে পাচ্ছে, তার হাসি দেখতে পাচ্ছে। সে একটি মানসিক ছবিই তৈরি করে ফেলল। রাতের পর রাত সে এ ছবিটি দেখে যেতে লাগল।

তারপরে যা ঘটল তা হলো জিমকে একদিন সত্যি সত্যি তার সেলস ম্যানেজার স্যানফ্রান্সিসকো অফিসে ডেকে নিয়ে অভিনন্দন জানাল এবং তাকে ডিভিশন সেলস ম্যানেজার পদে প্রমোশন দিল। তার বেতনও বেড়ে গেল দ্বিগুণ। জিম তার বসের বিষয়ে নিজের মনোভাব বদলে ফেলল। তার অবচেতন মনই কিন্তু এসব কাণ্ড ঘটিয়েছে।

ইমোশনালি ম্যাচিওর হয়ে ওঠা

আপনি নিজে বিরক্তবোধ না করলে কারও ক্ষমতা নেই আপনার ভেতরে এ অনুভূতিটি জাগিয়ে তোলে। আপনাকে শুধু বিরক্ত করতে পারে আপনার চিন্তা। আপনি যদি রেগে যান, মনের চারটি স্টেজের মাঝ দিয়ে আপনাকে যেতে হবে। আপনি ভাবতে থাকবেন কী বলা হলো। আপনি রেগে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেবেন এবং ক্রোধের অনুভূতি সৃষ্টি করবেন। তারপর সিদ্ধান্ত নেবেন রাগ দেখানোর। হয়তো আপনিও রেগে গিয়ে কথা বলবেন। দেখতেই পাচ্ছেন চিন্তা, ইমোশন, রিঅ্যাকশন এবং অ্যাকশন সবকিছুই কিন্তু আপনার মনের মধ্যে ঘটল।

ইমোশনালি ম্যাচিওর কথাটির মানে কী? এর ব্যাখ্যা দেয়া হয়েছে এভাবে 'it means that move beyond the natural, but childish, tenden-

cy to respond negatively to the criticism and resentment of others.'

কেউ সমালোচনা পছন্দ করে না। তবে সমালোচনা হলে তার জন্য কীভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাব সেটা নির্ভর করে নিজের ওপর। ম্যাচিওর চয়েস হলো কোনো নেতিবাচক কথায় সাড়া না দেয়া। সাড়া দেয়ার মানেই হলো আপনিও কাদা ছোঁড়াছুড়িতে নেমে গেলেন এবং অন্যদের মতো আপনিও একজন হয়ে উঠলেন। কেউ যেন আপনার মনের শান্তি নষ্ট করতে না পারে সেদিকেই বরং খেয়াল রাখুন।

বৈরিতামুক্ত মানবিক সম্পর্কে প্রেমের অর্থ

সাইকোঅ্যানালিসিসের জনক এবং বিশ্বের অন্যতম প্রধান মনোবিজ্ঞানী সিগমুণ্ড ফ্রয়েড বলেছেন, ব্যক্তিত্বের মাঝে প্রেম না আসলে সে শুকিয়ে গিয়ে মরে যায়। প্রেমের মধ্যে রয়েছে একে অন্যকে বুঝতে পারার মনোভাব, সদিচ্ছা এবং অন্যদেরকে সম্মান প্রদর্শন। আপনি মানুষকে যত প্রেম-ভালবাসা বিলোবেন, দ্বিগুণভাবে তা আপনার কাছে ফিরে আসবে।

আপনি যদি কারও অহংবোধে আঘাত করেন, তাহলে তার কাছ থেকে কোনো সদিচ্ছা পাবেন না। মনে রাখবেন সবাই চায় ভালবাসা পেতে, প্রশংসিত হতে। সবাই যে এ পৃথিবীর জন্য গুরুত্বপূর্ণ তা তার অনুভূতিতে থাকা বাঞ্ছনীয়। আপনি কাউকে ভালবাসলে সেও আপনাকে বিনিময়ে ভালবাসবে।

সে তার দর্শকদেরকে ঘৃণা করত

মেরি সি. সবসময়ই অভিনেত্রী হওয়ার স্বপ্ন দেখত। সে কলেজে নিয়মিত নাটক দেখত। একদিন সে দেশের একটি আঞ্চলিক খ্যাতনামা থিয়েটার দল থেকে তাদের নাটকে কাজ করার প্রস্তাব পেল। প্রথম দিন যখন সে অভিনয় করল, দর্শক তার অভিনয় দেখে খুব হাসাহাসি করল। ক্ষুব্ধ এবং অপমানিত মেরী ভাবল এ অঞ্চলের দর্শক আসলে খুব বোকা, অশিক্ষিত এবং পশ্চাৎপদ। সে এদেরকে ঘৃণা করতে লাগল। কিছুদিন পরে ওই থিয়েটার কোম্পানি তাদের দল থেকে বাদ দিল মেরীকে। মেরী নিজের এলাকায় ফিরে এল এবং থিয়েটার বাদ দিয়ে ওয়েট্রেসের কাজ করতে লাগল।

একদিন তার এক বন্ধু তাকে নিয়ে নিউইয়র্কের টাউন হলে গেল একটি

লেকচার শুনতে। লেকচারের বিষয় ছিল ‘How to get along with ourselves.’

এ লেকচারটি আমূল বদলে দিল মেরীর জীবন। বুঝতে পারল ওই স্থানীয় কোম্পানির সঙ্গে নাটক করার সময় সে আসলে একটু বেশিই প্রতিক্রিয়া দেখিয়ে ফেলেছিল। সে স্বীকার করল যে নাটকটিতে সে অভিনয় করছিল ওটি তেমন ভাল ছিল না আর অভিনেত্রী হিসেবে সে নিজেও তেমন উতরে যেতে পারেনি। দোষটা দর্শকদের নয়, সে তাদের প্রতিক্রিয়া মেনে নিতে পারেনি এটা বরং মেরীরই দোষ।

মেরী সিদ্ধান্ত নিল সে মঞ্চে ফিরে যাবে এবং অভিনেত্রী হওয়ার আজন্ম স্বপ্নটি পূরণ করবে। সে দর্শক এবং নিজের জন্য আন্তরিকভাবে প্রার্থনা করতে লাগল। স্টেজে যাওয়ার আগে প্রতি রাতে সে প্রার্থনার মাধ্যমে দর্শকদের প্রতি তার সমস্ত ভালবাসা ঢেলে দিতে লাগল। এবং নাটকে অভিনয় করার সময় সে তার ভালবাসার কম্পন ছড়িয়ে দিতে লাগল দর্শকদের প্রতি। বর্তমানে মেরী একজন সফল মঞ্চাভিনেত্রী। সে দর্শকদের ভালবাসা দিয়েছে, বিনিময়ে ভালবাসা পেয়েছে।

কঠিন প্রকৃতির মানুষদের সামাল দেয়া

পৃথিবীতে কঠিন প্রকৃতির লোকের অভাব নেই। এরা মানসিকভাবে অসুস্থ। এরা স্বার্থপর, তর্কবাজ, উন্নাসিক এবং জীবন সম্পর্কে বিতৃষ্ণা অতীত অভিজ্ঞতাই হয়তো এদেরকে বিকৃত মনমানসিকতার মানুষ হিসেবে গড়ে তুলেছে।

এ ধরনের মানুষ সামাল দেবেন কী করে? এদের মন্দগুলো আগে আপনার ভেতরে ধারণ করতে হবে। তারপর প্রার্থনা করুন ‘সকল মন্দ ভালো হয়ে যাক।’ এতে তাদের ভেতরে একটি ব্যাপক পরিবর্তন আসবে। হয়তো মন্দ মানুষগুলো সত্যি ভাল হয়ে যাবে।

দুঃখী মানুষ সঙ্গ চায়

হতাশ, দুঃখী মানুষ ভাবে: আমি এত দুঃখী অথচ ওরা এত সুখি কেন? সে সুখি মানুষদেরকে নিজের লেভেলে নামিয়ে আনতে চায়। আসলে এই দুঃখী মানুষগুলো সঙ্গ চায়। তাদেরকে আপনার বুঝতে হবে। আপনি আপনার ভালবাসা এবং সঙ্গ দিয়ে এই দুঃখীদের মন থেকে দুঃখ দূর করে দিতে পারবেন। আর এজন্য তাদের জন্য গভীরভাবে প্রার্থনা কতে হবে।

মানবিক সম্পর্কে একাত্ম হওয়া

সম্প্রতি এলিস ও. নামে এক তরুণী আমার সঙ্গে দেখা করতে এসেছিল। বলল সে তার অফিসের আরেক তরুণী সহকর্মীকে ঘৃণা করে। এর কারণ হলো ওই তরুণী তার চেয়ে দেখতে সুন্দরী, তারচেয়ে সুখি এবং সমৃদ্ধশালী। এলিসের মন হিংসায় জ্বলেপুড়ে ছাড়খাড় হয়ে যায় যখন জানতে পারে ওই মেয়েটি কোম্পানির সিইও'র সঙ্গে বিবাহ বন্ধনে আবদ্ধ হতে চলেছে। ওই প্রধান নির্বাহী কর্মকর্তাকে এলিস দীর্ঘদিন ধরে মনে মনে কামনা করেছে।

বিয়ে হওয়ার কয়েকদিন পরে এলিসের অপছন্দের মেয়েটি অফিসে এল তার কন্যাকে নিয়ে। প্রথম স্বামীর ঔরসে এ কন্যা সন্তানটির জন্ম। এলিস জানত না তার সহকর্মীর মেয়ে আছে কিংবা তার আগেও একবার বিয়ে হয়েছে। জন্মগত সমস্যার কারণে মেয়েটি স্টিলের লেগ ব্রেস পরা ছিল। এলিস শুনল মেয়েটি তার মাকে বলছে, 'মা, এখানেই আমার নতুন বাবা কাজ করে? আমার অফিসটা খুব পছন্দ হয়েছে। কত্ত লোক! ওদের সবাইকে আমার খুব ভাল লেগেছে।'

'মেয়েটির জন্য আমার মন হঠাৎ মমতায় ভরে উঠল,' আমাকে বলল এলিস। 'আমি জানতাম মেয়েটি খুব সুখি। আমি দিব্যদৃষ্টিতে দেখতে পেলাম আমার সহকর্মী এতসব প্রতিকূলতা সত্ত্বেও কত সুখি। অকস্মাৎ তার প্রতি আমি ভালবাসা অনুভব করলাম। আমি তার অফিসে গেলাম এবং মন থেকে তার সর্বাঙ্গীন মঙ্গল কামনা করলাম।'

এলিস যে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করেছিল, মনোবিজ্ঞানীদের ভাষায় তা হলো একাত্মতা বা empathy. তবে একে sympathy'র সঙ্গে মেলানো যাবে না, ওটা অন্য জিনিস। এর অর্থ হলো কল্পনায় আপনি অন্য মানুষের মানসিক অ্যাটিটিউড এবং অবস্থার মধ্যে ঢুকে যাচ্ছেন। এলিস যখন তার হৃদয়ের মেন্টাল মুড বা অনুভূতি অপর মহিলার মাঝে প্রবেশ করিয়ে দিল, সে যেন এই মহিলার অভিজ্ঞতার মাঝ দিয়ে ভাবতে শুরু করল। সে অপর মহিলাটির মতো ভাবছিল এবং অনুভব করছিল। এবং ওই শিশুটির জন্যেও তার একইরকমের অনুভূতি হচ্ছিল। কারণ সে শিশুটির মনের মধ্যেও নিজেকে প্রবেশ করিয়েছে।

মানবিক সম্পর্কের বিশেষ কতগুলো দিক

১. আপনার অবচেতন মন হলো রেকর্ডিং মেশিনের মতো যে আপনার অভ্যাসগত চিন্তাভাবনাগুলো পুনরুৎপাদিত করে তুলেছে। অন্যের মঙ্গল

চিন্তা করুন তাহলে নিজের জন্যও ভাল কিছু ভাবতে পারবেন।

২. হিংসা-বিদ্বেষ হলো মনের বিষ। অন্যের ক্ষতি করার চিন্তা করবেন না তাহলে নিজেরই ক্ষতি হয়ে যাবে।

৩. আপনার মন একটি ক্রিয়েটিভ মিডিয়াম; তাছাড়া, আপনি অন্যান্যদের সম্পর্কে যা ভাবছেন বা অনুভব করছেন তা আপনার নিজের অভিজ্ঞতায় প্রেরণ করেছেন।

৪. কাউকে ঠকালে বা কারও সঙ্গে প্রতারণা করলে তাতে নিজেকেই চিট করা হয়।

৫. মানুষের ভাল করলে আপনার নিজেরও ভাল হবে।

৬. আপনি অন্যদের বিষয়ে যা ভাবছেন তার দায়ভার কিন্তু শুধুই আপনার নিজের। আপনার চিন্তাগুলো রিপ্রডিউসড হয়। এ মুহূর্তে আপনি অন্যের বিষয়ে কী ভাবছেন?

৭. ইমোশনালি ম্যাচিওর হয়ে উঠুন, অন্যের সমালোচনা মেনে নিন। আপনার মতামতের সঙ্গে রাজি না হবার অধিকার লোকের রয়েছে এবং আপনিও অন্যের মতামত মেনে না নেয়ার স্বাধীনতা ভোগ করছেন।

৮. আপনার অভ্যন্তরীণ কথাগুলো আপনার নিরব চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিরই বহি:প্রকাশ ঘটায়।

৯. নিজের জন্য যা উইশ করছেন, অপরের জন্য একই উইশ করুন। এ হলো বৈরিতামুক্ত মানবিক সম্পর্কের প্রধান রাস্তা।

১০. আপনার চাকরিদাতা সম্পর্কে নিজের ভাবনা এবং মূল্যায়ন বদলে ফেলুন।

১১. আপনি নিজে বিরক্তবোধ না করলে অন্যের কী সাধ্য আপনার ভেতরে বিরক্তবোধ জাগিয়ে তোলে। আপনার চিন্তা-ভাবনাগুলো সৃষ্টিশীল। কেউ আপনাকে অপমান করলে উল্টো তাকে বলুন, 'ঈশ্বর তোমার মঙ্গল করুন।'

১২. অন্যের সঙ্গে সুসম্পর্ক গড়ে তোলার প্রধান উপায় প্রেম।

১৩. যারা নেতিবাচক চিন্তা করে হতাশাগ্রস্ত এবং কঠিন যাদের প্রকৃতি, তাদেরকে ভালবাসুন। তাদের ভেতরেও কিন্তু অন্য সকলের মতো স্বর্গীয় স্ফূলিঙ্গ রয়েছে। সবাইকে বুঝতে হলে সকলকে ক্ষমা করতে হয়।

১৪. অন্যদের সাফল্য, প্রমোশন এবং সৌভাগ্যে খুশি হোন। এতে নিজেও সম্পদশালী হয়ে উঠবেন।

১৫. নিজের জন্য স্বাস্থ্য, সুখ এবং জগতের সমস্ত মঙ্গল যেমন উইশ করেছেন, অন্য সকলের জন্যেও তা উইশ করুন।

অধ্যায়-১৭

ক্ষমায় কীভাবে অবচেতন মনকে ব্যবহার করবেন

জীবন কারও পক্ষপাতিত্ব করে না। ঈশ্বরই জীবন এবং এই লাইফ-প্রিন্সিপলটি এ মুহূর্তে আপনার ভেতর থেকে প্রবাহিত হচ্ছে, যখন আপনি এ লেখাটি পড়ছেন এবং এ কথাগুলো নিয়ে ভাবছেন।

আপনার জীবন প্রবাহে মনের মধ্যে প্রতিরোধ তৈরি করলে এই আবেগী ভিড় আপনাকে অবচেতন মনে জট পাকিয়ে তুলবে এবং সকল নেতিবাচক অবস্থা তৈরি করবে। বিশ্বের অসুখি, বিশৃঙ্খলাময় অবস্থার জন্য ঈশ্বর বা খোদা দায়ী নন। এ সমস্ত অবস্থা তৈরি করেছি আমরা মানুষ, নেতিবাচক এবং ধ্বংসাত্মক চিন্তাভাবনা করে আপনার বিপদ কিংবা অসুস্থতার জন্য সৃষ্টিকর্তাকে দায়ী করাটাও মস্ত ভুল।

অনেকেই তাদের পাপ, যন্ত্রণা, অসুস্থতা, ব্যক্তিগত ট্র্যাজেডি, অ্যাক্সিডেন্ট ইত্যাদি সবকিছুর জন্য সৃষ্টিকর্তাকে দায়ী করে। তারা ঈশ্বরের ওপর ক্রুদ্ধ হয়, ভাবে তাদের দুঃখ-কষ্টের জন্য ওপরওয়ালাই দায়ী।

মানুষ সৃষ্টিকর্তা সম্পর্কে যত নেতিবাচক ধারণা করবে, ততই তারা তাদের অবচেতন মন থেকে স্বয়ংক্রিয় নেতিবাচক অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হবে। তারা এ বিষয়টি বুঝতে অসমর্থ যে তারা আসলে নিজেদেরকেই শাস্তি দিচ্ছে। তাদের বিশ্বাস করতে হবে ঈশ্বর একজন স্নেহময় পিতা যিনি তাদেরকে দেখছেন, তাদের দেখভাল করছেন, পথ দেখাচ্ছেন, শক্তি দিচ্ছেন। যারা ঈশ্বরে বিশ্বাস করবে, অবচেতন মনে মেনে নেবে সৃষ্টিকর্তার অস্তিত্ব এবং লাইফ প্রিন্সিপল তারাই আশীর্বাদপুষ্ট হবে।

জীবন সবসময়ই আপনাকে ক্ষমা করে দেয়

লাইফ-প্রিন্সিপল-এ রয়েছে আপনার জন্য ক্ষমার এক অতল ফান্ড। আপনি যখন আপনার হাতের আঙুল কেটে ফেলেন তখন সে আপনাকে ক্ষমা করে দেয়। অবচেতন মনের বুদ্ধিমত্তা সারিয়ে তোলে আঙুলের ক্ষত। আপনি যদি ইনফেকশনে আক্রান্ত হন, জীবন আপনাকে ক্ষমা করে দেয় এবং হামলাকারীকে নিশ্চিহ্ন করে দেয়। হাত পুড়িয়ে ফেললে লাইফ-প্রিন্সিপল যন্ত্রণা লাঘব করে আপনার শরীরে যোগ করে নতুন ত্বক, টিস্যু এবং সেল।

আপনার বিরুদ্ধে জীবনের কোনো প্রতিহিংসা নেই। এ সর্বদাই আপনাকে ক্ষমা করে চলেছে। আপনি যদি প্রকৃতির সঙ্গে এক সুরে চিন্তা করে সহযোগিতা করেন, জীবন আপনার জন্য নিয়ে আসে স্বাস্থ্য, প্রাণপ্রাচুর্য এবং শক্তি।

কীভাবে সে অপরাধবোধ থেকে মুক্তি পেয়েছিল

হ্যারিয়েট জি. প্রতিদিন অফিসে অনেক্ষণ কাজ করে। বেশির ভাগ সময় গভীর রাতের আগে বাড়ি ফিরতে পারে না। সে আশা করে এত পরিশ্রম করছে বলে তার ঊর্ধ্বতন কর্তৃপক্ষ এবং সহকর্মীরা নিশ্চয় তার পিঠ চাপড়ে দেবে, প্রশংসা করবে। কিন্তু তারা তা করে না। যেহেতু একমাত্র হ্যারিয়েটই দীর্ঘসময় ধরে অফিস করে, তারা জানেনই না ব্যাপারটা। এত দেরি করে প্রতিদিন বাসায় ফেরার কারণে হ্যারিয়েটের সংসারে অশান্তি সৃষ্টি হলো। তার স্বামী এবং দুই সন্তান বলতে গেলে তার দেখাই পায় না। সে তার ছোট ছেলের লিটল লীগ টিমের খেলা দেখতে যাওয়া দূরে থাক, খেলার রেজাল্ট কী হলো তা পর্যন্ত জিজ্ঞেস করতে ভুলে যায়। হ্যারিয়েটের ডাক্তার তাকে সাবধান করে দিলেন তার রক্তচাপ বিপজ্জনক মাত্রার দিকে চলে যাচ্ছে।

হ্যারিয়েটের স্বামী যেদিন তাকে বলল সে সেপারেশন চায়, সেদিন হ্যারিয়েট এল আমার সঙ্গে কথা বলতে। আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম সে তার স্বামী-সংসারের প্রতি এত উদাসীন কেন, কেন তাদেরকে একটুও সময় দিচ্ছে না। প্রথমে সে বলার চেষ্টা করল চাকরিটা বাঁচাতে তাকে অনেক কঠোর পরিশ্রম করতে হচ্ছে। আমি জানতে চাইলাম তার সহকর্মীরাও অফিসের কাজে এতটা

সময় ব্যয় করে কিনা। না, স্বীকার করে হ্যারিয়েট, অন্যরা স্বাভাবিক সময় পর্যন্ত কাজ করে। এবং তারা হ্যারিয়েটের চেয়ে খুব বেশি দক্ষও নয়।

আমি হ্যারিয়েটকে বললাম, 'কিছু একটা তোমার ভেতরটা কুড়ে কুড়ে খাচ্ছে। নইলে তুমি এরকম আচরণ তরতে না। তুমি কোনোকিছুর জন্য নিজেকে শাস্তি দিচ্ছ।'

প্রথমে হ্যারিয়েট আমার কথা মানতে চাইল না। বলল তার কাজের এ অভ্যাসটি স্বাভাবিক, যুক্তি দিতে চাইল অন্য লোকেরা অলস। অবশেষে স্বীকার করল তার ভেতরে একটা গভীর অপরাধবোধ কাজ করছে। পনের বছর আগে, তার বাবার মৃত্যুর পরে, সে তাদের পারিবারিক সম্পত্তির এক্সিকিউটিভ হিসেবে দেখাশোনা করেছে। তখন সে তার ছোট ভাইয়ের কাছ থেকে ইচ্ছাকৃতভাবে একটি বড় অংকের টাকা সরিয়েছে।

'তুমি কেন অমন কাজ করলে?' জিজ্ঞেস করলাম আমি। 'লোভের কারণে?'

'অবশ্যই না।' জবাব দিল হ্যারিয়েট। 'আমার ভাই... ওয়েল, ও সাংঘাতিক নেশাখোর ছিল। টাকাটা ওর হাতে তুলে দিলে কী হবে আমি তা জানতাম। আমি নিজেকে বলতাম টাকাটা আমি ওর জন্যেই বাঁচিয়ে রাখছি। ও সুস্থ হয়ে গেলে ওকে দিয়ে দেব।'

'তারপর...?' প্রশ্ন করি আমি।

গভীর দম নিল হ্যারিয়েট। 'কিন্তু তা আর কোনোদিন হয়নি। আমার ভাই আত্মহত্যা করে। হয়তো ইচ্ছে করে আত্মহননের পথ বেছে নেয়নি, কিন্তু ব্যাপারটা তো একই। ওর বয়স তখন মাত্র ছাব্বিশ। আমি তখন ভাবছিলাম... আমি যদি টাকাটা লুকিয়ে না রাখতাম তাহলে কী হতো? হয়তো সে এ টাকা দিয়ে কোনো রিহ্যাব প্রোগ্রামে ভর্তি হতে পারত। তাহলে সে এখনও আমাদের সঙ্গে থাকতে পারত। আমার কারণেই আমার ভাইটা মরেছে।'

আমি জিজ্ঞেস করলাম, 'এটা যদি তোমাকে আবার করতে হতো তাহলে কী করতে?'

'আমি জানি না,' মাথা নাড়ল হ্যারিয়েট। 'তবে জানি আমি আমার ভাইকে সাহায্য করার প্রাণপণ চেষ্টা করতাম।'

'কিন্তু ওই সময় কি তোমার মনে হয়েছিল যে কাজটি করছ সেটাই সঠিক ছিল?'

'নিশ্চয়,' বলল সে আমাকে। 'কিন্তু এখন বুঝতে পারছি ভুল করেছিলাম আমি। ও টাকাটা তো আমার ছিল না।'

'তাহলে তুমি এখন আর ওটা করতে না?'

'না, করতাম না,' জবাব দিল হ্যারিয়েট। তার মুখ থমথমে।

'তবে এতে কিছু এসে যায় না। আমি যা করেছি সে জন্য নিজেকে কোনোদিন ক্ষমা করতে পারব না। আমি আমার ভাইয়ের টাকা চুরি করেছি কিন্তু সে মারা গেছে। ঈশ্বরের আমাকে শাস্তি দেয়া দরকার। আমার শাস্তিই পাওনা।'

আমি ব্যাখ্যা করে বললাম সৃষ্টিকর্তা তাকে শাস্তি দিচ্ছেন না। সে নিজেই নিজেকে শাস্তি দিচ্ছে। তুমি যদি খোলা তারে হাত রাখ বৈদ্যুতিক শক তো খাবেই। প্রকৃতির শক্তি মন্দ কিছু নয়, তোমার ব্যবহারের ধরনের ওপর নির্ভর করে এর ফলাফল খারাপ হবে নাকি ভাল। ইলেকট্রিসিটি খারাপ জিনিস নয়; এটা নির্ভর করে তোমার ওপর। তুমি বিদ্যুৎ দিয়ে ঘরের বাতি জ্বালাবে নাকি কাউকে শক দেবে। একমাত্র পাপ হলো আইনের অজ্ঞতা আর একমাত্র শাস্তি আইনের অপব্যবহারের কারণে স্বয়ংক্রিয় প্রতিক্রিয়া।

রসায়ন নিয়ে ভুলভাবে ঘাঁটাঘাঁটি করলে তোমার বাড়িটি উড়ে যেতে পারে। বটিতে হাত দিলে হাত কেটে যেতে পারে। এ জন্য বটি দায়ী নয়। তুমি যদি ঠিকমত কোনোকিছু ব্যবহার করতে না পার তার ফল তোমাকে ভোগ করতেই হবে।

অবশেষে আমি হ্যারিয়েটকে বোঝাতে সমর্থ হই যে সৃষ্টিকর্তা কাউকে অভিযুক্ত করেন না কিংবা শাস্তিও দেন না। অবচেতন মনের নেতিবাচক ও ধ্বংসাত্মক চিন্তাভাবনার প্রতিক্রিয়া হিসেবে সে মানসিক যন্ত্রণা ভোগ করছে। তার যা দরকার তা হলো ক্ষমা, তবে ক্ষমার প্রকৃত অর্থ হল তোমার নিজেকে ক্ষমা করে দেয়া।

আমার পরামর্শ শোনার পরে হ্যারিয়েটের মন থেকে অপরাধবোধ চলে যায় এবং সে পুরোপুরি সুস্থ হয়ে ওঠে। পরে তার ব্লাডপ্রেশার চেক করে দেখা যায় একদম স্বাভাবিক অবস্থায় আছে। আমার ব্যাখ্যাটাই ওকে সুস্থ করে তুলেছিল।

একজন খুনী নিজেকে ক্ষমা করে দিতে শিখল

আর্থার ও. ইউরোপে বহু বছর আগে একজন লোককে হত্যা করেছিল। সে যখন আমার কাছে এল তখন সে মানসিকভাবে খুবই বিপর্যস্ত। তার বিশ্বাস তার ভয়ংকর কর্মের জন্য ঈশ্বর তাকে অবশ্যই শাস্তি দেবেন। আমি তাকে জিজ্ঞেস করলাম কী হয়েছে। সে বলল সে দেখেছিল ওই লোকটা তার স্ত্রীর সঙ্গে পরকীয়া করছে। সে একদিন শিকার থেকে বাড়ি ফিরে ওদেরকে হাতেনাতে ধরে ফেলে এবং উন্মত্ত রাগে লোকটাকে গুলি করে মেরে ফেলে। তবে আইন আর্থারের সঙ্গে কর্কশ আচরণ করেনি। তারা তাকে খুব বেশি দোষীও ভাবেনি, মাত্র কয়েক মাস জেল খাটার পরে ছাড়া পেয়ে যায় আর্থার।

জেল থেকে মুক্ত হয়ে আর্থার তার স্ত্রীকে ডিভোর্স দেয় এবং আমেরিকা চলে আসে। বেশ কয়েক বছর বাদে তার সঙ্গে এক আমেরিকান মহিলার পরিচয় হয়। তাকে সে বিয়ে করে। ওদের এখন তিন সন্তান। আর্থার একটি সফল ক্যারিয়ার গড়ে তুলেছে। তার সহকর্মীরা তাকে পছন্দ করে এবং সম্মান করে। তবে এ সবকিছুই কোন কাজে আসছিল না। কারণ কৃতকর্মের জন্য আর্থার এখনও নিজেকেই দোষারোপ করে আসছে।

আমি আর্থারের গল্প শোনার পরে তাকে বললাম বিজ্ঞানীরা বলেন প্রতি এগারো মাস অন্তর আমাদের শরীরের প্রতিটি কোষ রিপ্লেসড হয়ে যায়। শারীরিক এবং মানসিক দুই ভাবেই আর্থার আর সেই আগের মানুষটি নেই যে মানুষ খুন করেছিল। এবং বহু বছর ধরে সে তা নেই-ও। তাছাড়া, সে মানসিক এবং আধ্যাত্মিকভাবে নিজেকে পুরোপুরি বদলেও ফেলেছে। সে এখন মানব সম্প্রদায়ের জন্য ভালবাসা এবং সদিচ্ছায় ভরপুর এক মানব সন্তান। যে লোকটি বহু বছর আগে অপরাধ করেছিল, মানসিক এবং আধ্যাত্মিকভাবে অনেক আগেই তার মৃত্যু ঘটেছে। নিজেকে ক্ষমা না করে আর্থার বরং একজন নিরপরাধ মানুষকে শাস্তি দিচ্ছে।

এ ব্যাখ্যা আর্থারকে দারুণভাবে প্রভাবিত করেছিল। সে বলেছিল তার মনে হয়েছে তার মন থেকে বিরাট একটা বোঝা নেমে গেছে।

আপনার সম্মতি ছাড়া সমালোচনা আপনাকে আঘাত করতে পারবে না

র‍্যামোনা জে. নামে এক স্কুল শিক্ষয়িত্রী একবার এক লেকচার শেষে আমার সঙ্গে দেখা করতে এল। বলল সম্প্রতি তাকে একটি বক্তৃতা দিতে হয়েছিল। পরে তার এক সহকর্মী শিক্ষিকা র‍্যামোনাকে সমালোচনায় ভরা একটি চিঠি পাঠায়। চিঠিতে সে লেখে র‍্যামোনা বড্ড দ্রুত কথা বলে, বক্তৃতার সময় সে অনেক শব্দ গিলে ফেলে এবং তার কথাও ঠিকমত শোনা যায় না। আর তার শব্দ চয়ন খুবই বাজে এবং টেক্সট একেবারেই ফালতু।

এ চিঠি পেয়ে র‍্যামোনা স্বভাবতই ক্রুদ্ধ এবং ব্যথিত। ওই সমালোচিকা তার চক্ষুশূল হয়ে ওঠে এবং পারতপক্ষে সে তার ছায়াও মাড়াত না।

আমি প্রশ্ন করলে র‍্যামোনা স্বীকার করে তার বক্তৃতা আসলেই সমালোচনাযোগ্য। সে প্রাপ্তবয়স্ক দর্শকদের সামনে কথা বলতে তেমন অভ্যস্ত নয়। আগে তো সে খুবই নার্ভাস ছিল, এখন নার্ভাসনেস কাটিয়ে উঠতে পেরেছে। তাই সে সমালোচকের চিঠি পেয়ে খুব রাগ করেছে।

আমরা কথা বলার সময় র‍্যামোনা বুঝতে পারে তার আচরণ সত্যি ছেলেমানুষী হয়ে গেছে সে স্বীকার করে ওই চিঠিটি ছিল তার জন্য আশীর্বাদস্বরূপ। সিদ্ধান্ত নেয় কাছের একটি কলেজে সে পাবলিক স্পিকিং কোর্সে ভর্তি হয়ে নিজের লেকচার করার দক্ষতা বাড়িয়ে তুলবে। ইতিমধ্যে সে ওই সমালোচিকাকে ফোন করে ধন্যবাদও জানিয়ে দেয়।

আসলে সমালোচনা গায়ে না লাগালেই হলো। আপনাকে ধৈর্য ধরতে হবে। হুট করে রেগে গেলেন তো ঠকলেন। আপনি যদি সমালোচনাকে পাত্তা না দেন সমালোচকের কী সাধ্য আপনাকে আঘাত করে!

বিয়ে করা ভুল; সেক্স খারাপ জিনিস, আমিও খারাপ

ক্যারল নামে একটি মেয়ে এল একদিন আমার কাছে। পরনে অতিশয় সাদামাটা একটি কালো ড্রেস, পায়ে কালো মোজা। মুখখানা বিষণ্ন এবং নিস্তেজ, ঠোঁটে লিপস্টিক পরেনি, গোটা চেহারার কোথাও মেকআপের চিহ্নমাত্র নেই। কথা বলে ভয়ে ভয়ে, যেন তার ওপর সবাই রেগে উঠবে।

ক্যারল তার বেড়ে উঠবার গল্প বলল আমাকে। তার মা তাকে ছোটবেলা থেকে বলে আসছে নাচ গান, তাস খেলা, সাঁতার কাটা এবং কোনো পুরুষের সঙ্গে বাইরে যাওয়া পাপ। তার মা'র মতে, সকল পুরুষই অত্যাধিক খারাপ। সেক্স ব্যভিচার ছাড়া কিছু নয়, এটি শয়তানের কারসাজি। ক্যারল যদি তার মা'র কথা না শোনে, তার উপদেশ মেনে না চলে তাহলে মরণের পরে নির্ঘাত তাকে অনন্তকাল নরকের আগুনে পুড়ে মরতে হবে।

ক্যারল একবার তার অফিসের এক তরুণের সঙ্গে বাইরে গিয়েছিল। তারপর থেকে সে মনস্তাপে ভুগছে। সে নিশ্চিত এ জন্য ঈশ্বর তাকে শাস্তি দেবেন। এক তরুণ ক্যারলকে পছন্দ করত। তাকে বিয়ের প্রস্তাবও দিয়েছিল। কিন্তু ক্যারল তাকে প্রত্যাখ্যান করেছে। আমাকে বলল, 'বিয়ে করা ভুল; সেক্স খারাপ এবং সেক্স করলে আমিও খারাপ হয়ে যাব।'

বলাবাহুল্য এ মেয়েটির মনের মধ্যে অপরাধবোধ ভর্তি। অবশ্য অপরাধবোধ থাকবে নাইবা কেন? মা'র বিশ্বাসের ওপর পুরোপুরি ভিত্তি করে তো জীবন চালানো সম্ভব নয়। আবার ওই বিশ্বাসগুলো অবিশ্বাস করাও তার জন্য ছিল অসম্ভব কাজ।

আমি ক্যারলকে বললাম সে যেন শিখে নেয় কীভাবে নিজেকে ক্ষমা করতে হয়। জীবনের সত্য আবিষ্কার এবং নিজেকে নতুনভাবে মূল্যায়নের জন্য তাকে সমস্ত ভুয়া বিশ্বাসগুলো ত্যাগ করতে হবে।

ক্যারল প্রতি সপ্তাহে আমার কাছে একবার করে আসতে লাগল। এভাবে দশ সপ্তাহ এল সে। আমি তাকে শিখিয়ে দিলাম সচেতন এবং অবচেতন মন কীভাবে কাজ করে। একটা পর্যায়ে তার মন থেকে সমস্ত নেতিবাচক বিশ্বাস দূর হয়ে গেল। সে সুন্দর জীবন যাপন করতে লাগল।

আমার পরামর্শে ক্যারল সুন্দর সুন্দর জামাকাপড় পরতে লাগল। সে ডাউনটাউনে কসমেটিক্সের দোকানে গিয়ে মেকআপ করার জিনিসিপত্র কিনে নিয়ে এল। নাচের স্কুলে ভর্তি হলো এবং গাড়ি চালানো শিখল। সে সাঁতার শিখল, তাস খেলা শিখল, তরুণদের সঙ্গে কথা বলতে লাগল। নিজের পরিবার থেকে সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্ন হয়ে জীবনকে সে ভালবাসতে লাগল, মূল্যায়ন করতে লাগল।

ক্যারল নিজের ভেতরকার বা অভ্যন্তরীণ প্রকৃতিটি চিনবার পরে প্রার্থনা শুরু

করল তার ইনফিনিটি স্পিরিট তার প্রতি এমন এক পুরুষকে আকৃষ্ট করবে যাকে সে মনে মনে কল্পনা করে।

একদিন সন্ধ্যায় ক্যারল আমার অফিস থেকে চলে যাচ্ছে, এমন সময় এক লোক এল ঘরে। আমি ওদের দু'জনের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিলাম। ছয় মাস পরে ওরা বিয়ে করল। ওরা এখন সুখি দাম্পত্য জীবন অতিবাহিত করছে।

নিরাময়ের জন্য ক্ষমা প্রয়োজনীয়

মানসিক শান্তি এবং উজ্জ্বল স্বাস্থ্যের জন্য অন্যদেরকে ক্ষমা করে দেয়া প্রয়োজনীয়। আপনি যদি সুস্বাস্থ্য এবং সুখ চান তাহলে অবশ্যই সবাইকে ক্ষমা করে দেবেন যারা আপনাকে আঘাত করেছে। অন্যদেরকে আগে ক্ষমা করে না দিলে নিজেকে ক্ষমা করতে পারবেন না।

ডাক্তাররা বলেন বর্তমানে অনেক রোগের জন্য দায়ী মানুষের প্রতি মানুষের হিংসা-বিদ্বেষ, ক্রোধ, শত্রুতা ইত্যাদি। এ সবের কারণে আথ্রাইটিস থেকে কার্ডিয়াক ডিজিজ পর্যন্ত হতে পারে। এসব নেতিবাচক আবেগ দ্বারা সৃষ্ট মানসিক যন্ত্রণা সরাসরি শরীরের ইমিউন সিস্টেমের ক্ষতি করতে পারে, আপনি নানান রোগ বাঁধিয়ে বসতে পারেন।

স্ট্রেস-রিলেটেড ডিসঅর্ডার বিশেষজ্ঞরা দেখিয়েছেন যেসব মানুষ আঘাত পায়, প্রতারিত হয়, অন্যায় আচরণের শিকার হয় বা আহত হয় তারা তাদেরকে যারা আঘাত করেছে সেই লোকগুলোর প্রতি প্রতিহিংসাপরায়ণ হয়ে ওঠে, তাদেরকে ঘৃণা করতে থাকে। এতে তাদের অবচেতন মনে তৈরি হয় ক্ষত। এর ওষুধ একটাই। নিজেদের আঘাতের কথা ভুলে গিয়ে অন্যদেরকে ক্ষমা করতে হবে।

ক্ষমা করতে হলে আগে মনের মাঝে ক্ষমা করার ইচ্ছেটা জাগিয়ে তুলতে হবে। কাউকে ক্ষমা করার জন্য তাকে পছন্দ করার দরকার নেই।

বাইবেলে বলছে *একে অপরকে ভালবাস*। এটি প্রথমে অবিশ্বাস্য শোনালেও কেউ এটা চাইলে অবশ্যই তা করতে পারে। ভালবাসা মানে আপনি অপরের জন্য স্বাস্থ্য, সুখ, শান্তি, আনন্দ এবং জীবনের সকল মঙ্গল কামনা করছেন। জীবনে একটি মাত্র জিনিস দরকার আর তা হল আন্তরিকতা। আপনি যখন কাউকে ক্ষমা

করছেন তখন কিন্তু মহানুভব হয়ে যাচ্ছেন না। বরং আপনাকে স্বার্থপরই বলা চলে কারণ আপনি অন্যের জন্য যা উইশ করছেন তা আসলে নিজের জন্যেই চাইছেন।

ক্ষমা করার কৌশল

নিজের ভেতরে ক্ষমাশীলতা নিয়ে আসার জন্য এখানে একটি সরল এবং কার্যকর কৌশল বর্ণনা করা হলো। এটি প্রাকটিস করলে আপনার জীবনে দারুণভাবে কাজ করবে। সৃষ্টিকর্তা এবং তাঁর প্রেমের কথা স্মরণ করে দৃঢ় প্রত্যয়ে নিচের কথাগুলো ঘোষণার সুরে বলুন :

আমি সম্পূর্ণভাবে অমুককে ক্ষমা করে দিলাম। আমি তাকে মানসিক এবং আধ্যাত্মিকভাবে রিলিজ করলাম। এর সঙ্গে জড়িত সবকিছুকেই আমি ক্ষমা করলাম। আমি এখন মুক্ত, সে-ও মুক্ত। আমার একটি অদ্ভুত সুন্দর অনুভূতি হচ্ছে।

আমার আজকের দিনটি ক্ষমা প্রার্থনা করার দিন। যারা আমাকে আঘাত করেছে তাদের সকলের অপরাধ আমি ক্ষমা করলাম। আমি সবার জীবনে সুখ, শান্তি ও সমৃদ্ধি কামনা করছি। আমি এ কাজটি করছি অত্যন্ত আনন্দের সঙ্গে। আমি যখনই আমাকে আঘাত দেয়া লোকটির কথা ভাবি, তখন বলি, 'আমি তোমাকে ছেড়ে দিলাম, তোমার জীবন মঙ্গলময় হোক।' আমি মুক্ত ওরাও মুক্ত। সত্যি আমার এখন খুব ভাল লাগছে।

ক্ষমাশীলতার আসল রহস্য হলো একবার যখন আপনি ওই লোকটিকে ক্ষমা করে দিয়েছেন তখন প্রার্থনা পুনরাবৃত্তির আর প্রয়োজন নেই। যে আপনাকে আঘাত করেছে, তার ছবি যদি আপনার মনে ফুটে ওঠে, আপনি বলুন 'তোমার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক।' যখনই সে আপনার মনে প্রবেশ করবে, তখনই এ কথা বলবেন। কয়েকদিন পরে দেখবেন ওই লোকটি আস্তে আস্তে আপনার স্মৃতি থেকে লোপ পেয়ে যাচ্ছে। তারপরে ওর কোনো অস্তিত্বই থাকবে না।

এসিড টেস্ট

স্বর্ণ খাঁটি নাকি নকল তা দেখার জন্য প্রসপেক্টর এবং স্বর্ণকাররা এসিড টেস্ট করেন। ক্ষমাশীলতারও এসিড টেস্ট রয়েছে। ধরুন, আপনার সঙ্গে কোনো লোক প্রতারণা করেছে, আপনাকে আঘাত দিয়েছে, আমি যদি তার সম্পর্কে ভাল ভাল

কথাও বলি আপনি কিন্তু তা বিশ্বাস করতে চাইবেন না। কারণ আপনার অবচেতন মনে ওই লোকটির প্রতি এখনও জমে আছে ঘৃণা।

মনে করুন গত বছর আপনি দাঁত তুলেছেন এবং সেই যন্ত্রণাকাতর অভিজ্ঞতার কথা এখন আমাকে বলছেন। আমি যদি জিজ্ঞেস করি এখনও দাঁতে ব্যথা করছে কিনা, আপনি অবাক হয়ে বলবেন, 'দাঁত ফেলার স্মৃতি আমার পরিষ্কার মনে আছে তবে ব্যথাটা এখন আর নেই।'

এই হলো ব্যাপার। আপনি সত্যি কাউকে ক্ষমা করে দিলে ঘটনাটি আপনার মনে থাকবে তবে সেই হুল বা বেদনার কথা আর মনে পড়বে না। এটাই হলো ক্ষমাশীলতার এসিড। এটির সঙ্গে মানসিক এবং আধ্যাত্মিকভাবে আপনার সাক্ষাৎ হওয়া প্রয়োজন। নয়তো নিজের সঙ্গে আপনি প্রতারণা করবেন। আপনি সত্যিকারের ক্ষমাশীলতার প্রাকটিস করছেন না।

আপনি যখন আপনার নিজের মনের সৃজনশীল আইনটিকে বুঝতে পারবেন তখন থেকে আর অন্যদেরকে অভিযোগ করবেন না। আপনি বুঝতে পারছেন আপনার নিজের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলো আপনার নিয়তি তৈরি করছে।

ক্ষমাশীলতার সারমর্ম

১. জীবন কাউকে পক্ষপাতিত্ব করে না।

২. সৃষ্টিকর্তা কিংবা জীবন কখনও অসুখ-বিসুখ, অ্যাকসিডেন্ট, দুঃখ-দুর্দশা প্রেরণ করে না। আমাদের নেতিবাচক, ধ্বংসাত্মক চিন্তাভাবনার মাধ্যমে আমরাই এ জিনিসগুলো নিয়ে আসি। যেমন কর্ম তেমন ফল হয়।

৩. সৃষ্টিকর্তা সম্পর্কে আপনার কনসেপ্টই হলো আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ জিনিস। আপনি যদি সত্যি ঈশ্বরের ভালবাসায় বিশ্বাস করেন, আপনার অবচেতন মন আপনার জন্য অগণিত আশীর্বাদ নিয়ে আসবে। ঈশ্বরের ভালবাসায় বিশ্বাস করুন।

৪. জীবন কিংবা ঈশ্বর কারোরই আপনার প্রতি প্রতিহিংসা নেই। জীবন কখনও আপনাকে দোষারোপ করে না। আপনি হাত কেটে ফেললে জীবন তা সারিয়ে তোলে। আপনি আঙুল পুড়িয়ে ফেললে জীবন তা ক্ষমা করে।

৫. আপনার অপরাধবোধ জীবন ও ঈশ্বরের একটি ভুয়া কনসেপ্ট। জীবন অথবা ঈশ্বর কখনও আপনাকে শাস্তি দেয় না, আপনার বিরুদ্ধে প্রতিহিংসাপরায়ণ হয়ে ওঠে না। আপনি ভুয়া বিশ্বাস, নেতিবাচক চিন্তাভাবনা এবং আত্ম

দোষারোপের মাধ্যমে এগুলো নিজের ওপর চাপিয়ে দেন।

৬. ঈশ্বর কিংবা জীবন আপনাকে দোষারোপ করে না কিংবা শাস্তিও দেয় না। প্রকৃতির শক্তিরা মন্দ নয়। এদের পরিণতি নির্ভর করে আপনি কীভাবে নিজের ভেতরের শক্তিগুলো ব্যবহার করছেন তার ওপর। বিদ্যুৎ দিয়ে কাউকে আপনি হত্যা করতে পারেন আবার ঘরের বাতিও জ্বালাতে পারেন। আপনি পানির মধ্যে চুবিয়ে কোনো শিশুকে মেরে ফেলতে পারেন আবার তার তৃষ্ণা নিবারণও করতে পারেন। একজন মানুষ যেভাবে ভাল এবং মন্দকে ভাবে সেভাবেই তার চিন্তায় চলে আসে।

৭. কেউ আপনার সমালোচনা করলে তাকে বরং ধন্যবাদ বলুন। এতে বিশেষ কিছু ত্রুটি সারিয়ে তোলার সুযোগ পাবেন।

৮. আপনি যখন গাইডেন্স এবং সঠিক অ্যাকশনটির জন্য প্রার্থনা করেন, যা পাবেন তা গ্রহণ করুন। উপলব্ধি করুন এটি খুব ভাল। তাহলে আর সমালোচনা এবং ঘৃণা নিয়ে মাথা ঘামাতে হবে না।

৯. ভাল-মন্দ বলে কিছু নেই, চিন্তা থেকেই এর সৃষ্টি। খাদ্য, সেক্স, সম্পদ কিংবা প্রকৃত এক্সপ্রেশনের জন্য আকাঙ্ক্ষায় খারাপ কিছু নেই। বিষয়টি নির্ভর করে আপনি কীভাবে এই আর্জিগুলো করছেন তার ওপর।

১০. অসন্তোষ, ঘৃণা, ক্ষতি করার ইচ্ছা, শত্রুতা ইত্যাদি সবই এক ধরনের অসুস্থতা। নিজেকে এবং সকলকে ক্ষমা করুন প্রেম ও ভালবাসা ঢেলে দিয়ে। যারা আপনাকে আঘাত করেছে তাদের মঙ্গল কামনা করুন।

১১. ক্ষমা মানে কিছু পাবার জন্য দেয়া। দিন প্রেম, শান্তি, আনন্দ, জ্ঞান এবং জীবনের সকল মঙ্গল কামনা, বিনিময়ে অন্তর থেকে উধাও হয়ে যাবে সকল ঘৃণা, হুল ফোটার বেদনা। এটিই হলো ক্ষমাশীলতার এসিড টেস্ট।

১২. কেউ আপনাকে আঘাত করল, আপনার বিরুদ্ধে মিথ্যা বলল, আপনি কি লোকটির বিরুদ্ধে মনে নেতিবাচক চিন্তা ধরে রেখেছেন? তাহলে তো আপনি নিজেও ক্ষমা পাননি। ঘৃণার সমস্ত মূল এখনও আপনার অবচেতন মনে রয়ে গেছে, আপনি এবং আপনার সমস্ত ভাল নিয়ে ধ্বংসের খেলা খেলছেন। এ মূল উৎপাটনের একমাত্র উপায় ভালবাসা। মন থেকে ওই লোকটির সর্বাঙ্গীন উন্নতি কামনা করুন।

অধ্যায়-১৮

অবচেতন মন যেভাবে মনের বাধা দূর করে

আপনি কঠিন একটি অবস্থার মধ্যে পড়ে গেলেন এবং সেখান থেকে উত্তরণের কোনো পথ দেখছে না, তখন কী করবেন? সমাধান সমস্যার মধ্যেই নিহিত। প্রতিটি প্রশ্নের মধ্যেই থাকে তার জবাব। আপনার অবচেতন মনের অপরিসীম বুদ্ধিমত্তা সবকিছু জানে এবং দেখছে। এর কাছে জবাব আছে এবং এ মুহূর্তে সে আপনাকে জবাব দিচ্ছেও। তবে আপনাকে অবশ্যই শুনতে হবে। নিখাদ আত্মবিশ্বাস নিয়ে আপনার অবচেতন মনের আর্জিগুলো অনুসরণ করতে হবে। একবার যদি এই নতুন মানসিক দৃষ্টিভঙ্গিটি আয়ত্ব করতে পারেন যে আপনার ভেতরকার সৃষ্টিশীল বুদ্ধিমত্তা একটি সুন্দর সমাধান নিয়ে আসছে, আপনি যে প্রশ্নের জবাব খুঁজছেন তা পেয়ে যাবেন।

কী করে একটি অভ্যাস ভাঙা এবং গড়া যায়

আমরা সবাই অভ্যাসের দাস। অভ্যাস আমাদের অবচেতন মনের একটি কর্মকাণ্ড মাত্র। আমরা সাঁতার কাটতে শিখি, সাইকেল চালাই, নাচ করি, গাড়ি চালাই সবই কিন্তু করছি সচেতনভাবে বারবার, যতক্ষণ না পর্যন্ত এগুলো আমাদের অবচেতন মনে আসন গেড়ে বসে। তারপর অবচেতন মনের অটোমেটিক হ্যাবিট অ্যাকশন এর নিয়ন্ত্রণ নিয়ে নেয়। একে কখনো কখনো বলা হয় 'দ্বিতীয় প্রকৃতি' এ হলো আমাদের 'প্রথম' প্রকৃতির চিন্তাভাবনা এবং কার্যকলাপের প্রতি অবচেতন মনের প্রতিক্রিয়া।

আমরা যদি নিজেদের অভ্যাস নিজেরাই গড়ে তুলতে পারি, তাহলে আমরা

ভাল কিংবা মন্দ সবরকম অভ্যাসই তৈরি করতে পারব। আপনি যখন বারবার কোনো নেতিবাচক চিন্তা করেন বা একই কাজ বারবার করেন, এটি কিন্তু অভ্যাসে পরিণত হয়ে যায়।

সে কীভাবে একটি বদভ্যাস ত্যাগ করেছিল

বব জে. যখন আমার কাছে আসে তখন তাকে খুবই হতাশ লাগছিল। 'আমি মদ খেয়ে খেয়ে আমার চাকরি এবং আমার পরিবার খুইয়েছি,' বলল সে। 'আমার স্ত্রী ফোনে আমার সঙ্গে কথা পর্যন্ত বলে না। সে আমাদের মেয়ের সঙ্গে দেখা করতেও দেবে না বলেছে। জানি না আমার কী হবে।'

'তুমি কি মদ খাওয়া বাদ দেয়ার কখনও চেষ্টা করেছ?' জিজ্ঞেস করলাম তাকে।

'অবশ্যই চেষ্টা করেছি।' জবাব দিল সে। 'বহুবার। কয়েকদিনের জন্য মদ সত্যি সত্যি ছেড়েও দিয়েছিলাম। তারপর আবার এমন নেশা জাগল যে নিজেকে আর সামাল দিতে পারলাম না।'

এই হতভাগ্য যুবকটি বুঝতে পেরেছিল মদ্য পান তার অভ্যাসে পরিণত হয়েছে। এবং সে এও বুঝতে পেরেছিল এ অভ্যাস তাকে বাদ দিতেই হবে। কিন্তু বহুবার চেষ্টা করেও এ অভ্যাস থেকে সে মুক্ত হতে পারেনি। সে আসলে নিজেকে বুঝিয়েছে সে অসহায় এবং এ অভ্যাস নিযন্ত্রণ করার ক্ষমতা তার নেই। তার এ অসহায়ত্বের আর্তি অবচেতন মনে পৌঁছে গেছে এবং তাকে আরও দুর্বল করে ব্যর্থতার দিকে ঠেলে দিয়েছে।

আমি চেতন এবং অবচেতন মনের ভারসাম্যগুলো বোঝালাম। দুটিতে যখন একত্রে কাজ করে তখন অবচেতন মনে গেড়ে বসা আকাঙ্ক্ষার আইডিয়াটি রিলিজ হয়ে যায়। বব জানত তার ধ্বংসাত্মক অভ্যাসটি স্বয়ংক্রিয়তায় পরিণত হয়েছে, এটি সচেতনভাবেই সে মেনে নিয়েছে। নেতিবাচক চিন্তা তাকে গ্রাস করেছে। এখন ইতিবাচক চিন্তা করতে হবে। এরপর থেকে সে আর নিজেকে অসহায় ভাবত না। ভাবত তার মদ পানের অভ্যাস দূরীকরণে কোনো বাধা নেই। এবং এভাবে সে মদ পানের এ বদভ্যাস থেকে মুক্ত হয়।

তার মানসিক চিত্রের শক্তি

বব তার শরীর রিল্যাক্স করে নিদ্রালু, ধ্যানমগ্ন অবস্থায় যাওয়ার প্রাকটিস শুরু করে। তারপর সে তার মনে তার আকাঙ্ক্ষার সমাপ্তির ছবি ফুটিয়ে তোলে, জানত এটি অবচেতন মন খুব সহজে বহন করতে পারবে। সে কল্পনা করে তার মেয়ে তাকে জড়িয়ে ধরে বলছে, 'ওহ, ড্যাডি, তুমি আবার বাড়ি ফিরে এসেছ বলে কী যে ভাল লাগছে!'

প্রতিদিন নিয়ম করে বব এভাবে বসে ধ্যান করত। যখনই তার মনোযোগ নষ্ট হওয়ার উপক্রম হতো, সে তার মেয়ের হাসিমুখের মনছবি দেখত, তার হাসিখুশি কণ্ঠ শুনতে পেত। এতে ববের মনে বিরাট পরিবর্তন সাধিত হয়। এটি ছিল একটি ক্রম প্রক্রিয়া। বব এটি ধরে রেখেছিল। সে জানত আজ হোক বা কাল তার অবচেতন মনে অবশ্যই নতুন একটি অভ্যাসের প্যাটার্ন গড়ে তুলতে পারবে।

আমি ববকে বলেছিলাম সে যেন তার সচেতন মনকে একটি ক্যামেরা হিসেবে চিন্তা করে, তার অবচেতন মন হবে সংবেদনশীল প্লেট যার ওপর সে ছবিটি ফুটিয়ে তুলবে। এ পরামর্শ ববকে দারুণ প্রভাবিত করে। তার সম্পূর্ণ উদ্দেশ্য হয়ে ওঠে তার মনের ছবিটি ফুটিয়ে তুলে সেখানে ডেভেলপ করা। ফিল্ম অন্ধকারে ডেভেলপ করা হয়; তেমনি মানসিক ছবিগুলোও অবচেতন মনের ডার্করুমে ডেভেলপ হয়।

ফোকাসড অ্যাটেনশন

বব বুঝতে পেরেছিল তার মন একটি ক্যামেরার মতো। তাই তাকে কোনোরকম জোর খাটাতে হয়নি। কোনো মেন্টাল স্ট্রাগল ছিল না। সে চুপচাপ তার চিন্তাভাবনাগুলো অ্যাডজাস্ট করে তার সামনের চিত্রের প্রতি কেন্দ্রীভূত করেছে মনোযোগ, ছবিটি পুরোপুরি আইডেন্টিফাই না করা পর্যন্ত সে এ চেষ্টা চালিয়ে গেছে। সে মানসিক আবহে পুরোপুরি নিবিষ্ট হয়ে পড়েছিল, ঘনঘন মানসিক ছবিটির পুনরাবৃত্তি করেছে।

কোনোই সন্দেহ ছিল না যে একটি নিরাময়যোগ্য প্রক্রিয়া শুরু হয়ে যাবে। যখনই মদ পানের ইচ্ছা জাগত মনে, বব মদ্যপানের চিন্তা মন থেকে দূর করে ভাবত সে বাড়িতে, তার পরিবারের সঙ্গে আছে। সে সফল হয় কারণ আত্মবিশ্বাস

নিয়ে প্রত্যাশা করেছিল যে ছবিটি সে মনের মধ্যে ডেভেলপ করে চলেছে তার অভিজ্ঞতা অবশ্যই সঞ্চয় করবে। বর্তমানে সে ধীরস্থির একজন মানুষ, পরিবারের সঙ্গে পুনর্মিলন ঘটেছে তার, ক্যারিয়ারে সফল এবং অত্যন্ত সুখি এক ব্যক্তি।

আপনি যা চান তা কতটুকু চান?

এক তরুণ একবার সক্রেটিসকে জিজ্ঞেস করেছিল কীভাবে সে জ্ঞান অর্জন করতে পারে।

'আমার সঙ্গে এসো,' বললেন সক্রেটিস। তিনি ছেলেটিকে নিয়ে একটি নদীর ধারে গেলেন এবং তার মাথাটি ঠেসে ধরলেন পানির নিচে। ছেলেটা বাতাসের অভাবে হাঁসফাঁস শুরু না করা পর্যন্ত ওকে ওভাবে চুবিয়ে রাখলেন। তারপর ছেড়ে দিলেন।

ছেলেটি একটু সুস্থির হলে সক্রেটিস তাকে বললেন, 'তোমার মাথাটি যখন পানির নিচে ছিল তখন সবচেয়ে বেশি কীসের আকাঙ্ক্ষা করেছিলে?'

'বাতাস' জবাব দিল ছেলেটি।

সক্রেটিস মাথা ঝাঁকালেন। 'পানির নিচে চুবানি খাওয়ার সময় যেমন আকুলভাবে তুমি বাতাস চাইছিলে সেরকম ব্যাকুল হয়ে যদি জ্ঞানের সন্ধান কর তাহলে অবশ্যই তা পাবে।'

তো যদি আপনার তীব্র আকাঙ্ক্ষা থাকে জীবনের নির্দিষ্ট একটি বাধা দূর করার জন্য এবং সে বিষয়ে আপনি ক্লিয়ারকাট সিদ্ধান্ত নিতে পারেন এবং আপনি আপনার সিদ্ধান্তের বিষয়ে অনমনীয় থাকেন তাহলে বিজয় আপনার সুনিশ্চিত।

আপনি যদি সত্যি মনের শান্তি এবং অভ্যন্তরীণ শান্তি চান, আপনি তা পেয়ে যাবেন। আপনার সঙ্গে মানুষ যতই খারাপ ব্যবহার করুক, আপনার বস আপনার সঙ্গে যতই অন্যায় আচরণ করুক তাতে কিছুই আসে যায় না। আপনি যখন আপনার মানসিক এবং আধ্যাত্মিক ক্ষমতা চাগিয়ে তুলবেন তখন এসব আপনার কাছে পাত্তাই পাবে না। আপনি জানেন আপনি কী চান এবং আপনি অবশ্যই ক্রোধ, ঘৃণা, শত্রুতা এবং অসুস্থতাকে আপনার মনের শান্তি, ভারসাম্য, সুস্বাস্থ্য ও সুখ ছিনিয়ে নিতে দেবেন না। আপনি যখন আপনার জীবনের উদ্দেশ্যের সঙ্গে আপনার চিন্তাভাবনাগুলো চিনবার অভ্যাসটি শিখে ফেলতে পারবেন, আপনাকে আর কেউ আপসেট করে তুলতে পারবে না। আপনার লক্ষ্য হবে শান্তি, স্বাস্থ্য, অনুপ্রেরণা, ভারসাম্য এবং প্রাচুর্য। এ মুহূর্তে অনুভব করুন যে শান্তির একটি নদী

আপনার ভেতর দিয়ে বয়ে যাচ্ছে। আপনার চিন্তাগুলো নিরবয়ব এবং অদৃশ্য ক্ষমতাসম্পন্ন এবং আপনি এর সাহায্যে নিজেকে ভাসিয়ে দিচ্ছেন মঙ্গল ও অনুপ্রেরণার পথে, এগুলো আপনাকে দিচ্ছে পরম শান্তি।

সে কেন সেরে উঠতে পারল না

একটি প্রধান টেক্সটবুক ডিস্ট্রিবিউটরের মাঠকর্মী অ্যালান এস. সে বিবাহিত, চার সন্তানের জনক। তবে বিজনেস ট্রিপে যাওয়ার সময় সে গোপনে আরেক নারীর সঙ্গে সম্পর্ক গড়ে তুলেছে। আমার সঙ্গে যখন সে দেখা করতে এল তখন তাকে নার্ভাস এবং উত্তেজিত দেখাচ্ছিল। ঘুমের বড়ি খেয়েও তার ঘুম আসে না সে উচ্চ রক্তচাপে ভুগছে এবং শরীরের ভেতরে একটি যন্ত্রণা হচ্ছে যা ডাক্তাররা ডায়াগনসিস করতে পারেনি কিংবা ব্যথা থেকে তাকে মুক্তিও দিতে পারেননি। অবস্থা আরও খারাপের দিকে মোড় নেয় যখন সে হেভি ড্রিংক শুরু করে।

আমরা শীঘ্রি আবিষ্কার করলাম এসবের কারণ অবচেতন মনের অপরাধবোধ। সে মদ খেয়ে এ অপরাধবোধ ভুলতে চায়। শরীরের যন্ত্রণা কমাতে তাকে মরফিন ইনজেকশন নিতে হয়। সে ভাবে মদ খেলে তার মন এবং শরীরের যন্ত্রণা দুটোই দূর হবে।

ব্যাখ্যা এবং সুস্থতা

অ্যালান আমার কাছে ব্যাখ্যা শুনল কীভাবে তার মন কাজ করে। সে সিদ্ধান্ত নিল অবৈধ সম্পর্কটি ত্যাগ করবে। সে এও বুঝতে পারল তার মদ্যপান আসলে নিজের থেকে পালিয়ে বাঁচার অবচেতন প্রচেষ্টা। তার অবচেতন মনে লুকানো কারণটি দূর করে দিতে হবে। তাহলেই সে সুস্থ হয়ে উঠবে।

অ্যালান প্রতিদিন তিনবার করে এ প্রার্থনার মাধ্যমে তার অবচেতন মনে অনুকূল ধারণা আনার চেষ্টা করে যেতে লাগল।

আমার মন শান্তি এবং ভারসাম্য দ্বারা পূর্ণ। আমি অতীতের কোনো কিছু নিয়ে ভীত নই, ভীত নই বর্তমান এবং ভবিষ্যতকে নিয়েও। আমার অবচেতন মনের অসীম বুদ্ধিমত্তা আমাকে সবদিক থেকেই নেতৃত্ব দিচ্ছে, পথ দেখাচ্ছে, পরিচালনা করছে।

আমি এখন প্রতিটি পরিস্থিতি বিশ্বাস, ভারসাম্য, স্থিরতা এবং আত্মবিশ্বাস

নিয়ে মুখোমুখি হচ্ছি। আমি এখন আমার অভ্যাস থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত। আমার মনে আছে অভ্যন্তরীণ শান্তি, স্বাধীনতা ও আনন্দ। আমি নিজেকে ক্ষমা করছি তারপর আমাকে ক্ষমা করে দেয়া হচ্ছে। শান্তি, সংযম এবং আত্মবিশ্বাস আমার মন জুড়ে।

এ প্রার্থনা করার সময় অ্যালান সম্পূর্ণ সচেতন ছিল সে কী করছে এবং কেন করছে। সে কী করছে জানে বলে তার মনে জন্ম নিচ্ছে আস্থা ও আত্মবিশ্বাস। আমি তাকে ব্যাখ্যা করলাম সে যখন এ বিবৃতিগুলো জোরে জোরে এবং ধীরেসুস্থে উচ্চারণ করবে তখন এগুলো ক্রমশ: তার অবচেতন মনের মধ্যে ডুবে যাবে। বীজের মতো তারাও বড় হবে। তার কান শব্দ শুনেছে, শব্দের নিরাময় কম্পনগুলো তার অবচেতন মনে পৌঁছেছে এবং তার সমস্যার জন্য দায়ী সকল নেতিবাচক মানসিক প্যাটার্নগুলো মন থেকে মুছে দিচ্ছে যেভাবে আলো দূর করে দেয় অন্ধকার। গঠনমূলক চিন্তাধারা ধ্বংস করছে নেতিবাচক চিন্তাভাবনা। অ্যালান এক মাসের মধ্যে একটি পরিবর্তিত মানুষ হয়ে গেল।

স্বীকার করতে না চাওয়া

আপনি যদি অ্যালকোহলিক কিংবা ড্রাগ অ্যাডিক্ট হন, স্বীকার করুন। ইস্যুটিকে ডজ দেয়ার চেষ্টা করবেন না। অনেকেই অ্যালকোহলিক থেকে যায় কারণ এটি তারা স্বীকার করে না।

আপনার অসুস্থতা আপনার মনের একটি অভ্যন্তরীণ ভয়, আপনি জীবনের মুখোমুখি হতে অস্বীকার করছেন এবং এভাবে দায়িত্ব এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করছেন। একজন অ্যালকোহলিক হিসেবে আপনার কিন্তু কোনো ফ্রি উইশ নেই। আপনি হয়তো ভাবতে পারেন এটি আপনার আছে। এমনকী নিজের উইশ পাওয়ার নিয়ে গর্বও করতে পারেন।

আপনি অভ্যাসগত মাতাল হলে নিজেকে হয়তো বললেন, 'আমি আর মদ স্পর্শ করব না।' কিন্তু ওই প্রতিজ্ঞা পালন করার মতো শক্তিই তো আপনার নেই। এর কারণ আপনি জানেনেই না এ শক্তিটি কোথায় থাকে।

আপনি আপনার নিজের সৃষ্ট মানসিক কারাগারে বন্দী। আপনি আপনার বিশ্বাস, মতামত, ট্রেনিং এবং পরিবেশগত প্রভাব দ্বারা বাধা পড়ে আছেন। বহু

লোকের মতোই আপনিও অভ্যাসের দাস। আপনাকে যেভাবে প্রতিক্রিয়া জানাতে বলা হবে আপনি সেখানেই জানাবেন।

স্বাধীনতার আইডিয়া তৈরি ও একান্নভাগ নিরাময়

আপনি আপনার মানসিকতায় স্বাধীনতার আইডিয়া এবং মনের শান্তি তৈরি করতে পারেন যাতে এটি আপনার অবচেতনের গভীরে পৌঁছে। অবচেতন মন অত্যন্ত শক্তিশালী বলে আপনাকে মদ পানের আকাঙ্ক্ষা থেকে মুক্ত করতে পারবে। তখন আপনি নতুন করে বুঝতে পারবেন আপনার মন কীভাবে কাজ করে। এবং মজার ব্যাপার কী জানেন, আপনি যখন কোনো ধ্বংসাত্মক অভ্যাস থেকে নিজেকে মুক্ত করতে চাইবেন, ধরে নিন শতকরা একান্নভাগ নিরাময় আপনার ঘটে গেছে।

স্বাধীনতা ও মনের শান্তির কনসেপ্টই এ ব্যবস্থাটি করে দেয়।

অ্যালকোহলের কারণ

অ্যালকোহলের আসল কারণ নেতিবাচক এবং ধ্বংসাত্মক চিন্তাভাবনা। অ্যালকোহলিকরা হীনমন্যতায় ভোগে, হতাশায় দিন কাটায়, নিজেদেরকে সবসময় পরাজিত বলে মনে করে। এবং এর সঙ্গে প্রায়ই যুক্ত হয় অভ্যন্তরীণ প্রবল বৈরী মনোভাব। মদ্যপরা মদ পানের পেছনে হাজারটা যুক্তি দাঁড় করাতে পারে।

সামনে এগিয়ে যান

আপনার মনের দরজায় যখন কড়া নাড়ে ভয় কিংবা যখন উদ্বেগ, উৎকণ্ঠা অথবা সন্দেহের ছায়া পড়ে মনে, আপনার দৃষ্টিভঙ্গির দিকে তাকান, তাকান আপনার লক্ষ্যের দিকে। ভাবুন আপনার অবচেতন মনের অপরিমেয় শক্তির দিকে যা আপনার চিন্তা এবং কল্পনার উৎপাদন ঘটাতে পারে। এ আপনাকে দেবে আত্মবিশ্বাস, শক্তি এবং সাহস।

আপনার চিন্তাশক্তি রিভিউ করুন

১. সমাধান রয়েছে সমস্যার মধ্যেই। প্রতিটি প্রশ্নের মধ্যেই রয়েছে উত্তর। আপনি আস্থা এবং বিশ্বাস নিয়ে আহ্বান করলে অসীম বুদ্ধিমত্তা আপনার জবাবে সাড়া দেবে।
২. অভ্যাস হলো আপনার অবচেতন মনের কর্ম। আপনি অভ্যাসের দাস মাত্র।
৩. আপনি কোনো চিন্তা বা কাজ বার বার করার কারণে অবচেতন মনে আপনার অভ্যাসের প্যাটার্নটি গঠন করেন।
৪. যে কোনো কিছু ইচ্ছামত নির্বাচন করার স্বাধীনতা আপনার রয়েছে। আপনি ভাল কিংবা খারাপ যে কোনো অভ্যাসই বেছে নিতে পারেন। প্রার্থনা একটি ভাল অভ্যাস।
৫. মানসিক চিত্রটি যা-ই হোক না কেন, তাতে যদি থাকে বিশ্বাসের ছোঁয়া, আপনার অবচেতন মন তা বাস্তবে রূপ দেবে।
৬. আপনার সাফল্য এবং অ্যাচিভমেন্টের পেছনে একমাত্র বাধা আপনার নিজের চিন্তা কিংবা মানসিক ছবি।
৭. আপনার মনোযোগ যদি ইতস্তত ঘুরে বেড়ায়, একে আপনার লক্ষ্যের ধ্যানমগ্নতায় ফিরিয়ে নিয়ে আসুন। এ অভ্যাসটি গড়ে তুলুন। একে বলে মনকে সুশৃঙ্খল করে তোলা।
৮. আপনার সচেতন মন হলো ক্যামেরা এবং আপনার অবচেতন মন হলো এর সংবেদনশীল প্লেট যার ওপর আপনি ছবির ছাপ ফুটিয়ে তোলেন।
৯. অলক্ষুণে বলে যে শব্দটি রয়েছে তা আসলে মনের একটি ভয় মাত্র। ভয়ের এই ভাবনাটি মনে পুনরাবৃত্তি ঘটে বলে লোকে অলক্ষুণে কথাটি ব্যবহার করে। আপনি ভাল কিছু চিন্তা করে অলক্ষুণে চিন্তা মন থেকে দূর করে দিতে পারেন।
১০. কোনো নতুন অভ্যাস গড়ে তুলতে হলে আপনার মনকে বোঝাতে হবে এটি পরম আকাঙ্ক্ষিত। আপনি যখন খারাপ অভ্যাস বাদ দেয়ার ইচ্ছা করবেন তখনই কিন্তু এটি একান্নভাগ মন থেকে মুছে যাবে।
১১. অন্যদের কথা আপনাকে আঘাত করতে পারে না যদি না আপনার মন তা মেনে নেয়।
১২. অতিরিক্ত মদ্যপান হলো পালিয়ে বাঁচার একটি অবচেতন আকাঙ্ক্ষা।

অ্যালকোহলের অভ্যাসের কারণে নেতিবাচক ও ধ্বংসাত্মক চিন্তা গড়ে ওঠে মনে। এ থেকে মুক্তি চাইলে স্বাধীনতা, মিতাচার, এবং পারফেকশনের কথা ভাবুন।

১৩. অনেকেই অ্যালকোহলিক হয়ে থাকে কারণ সমস্যাটি তারা স্বীকারই করতে চায় না।

১৪. যখন মনের দরজায় কড়া নাড়বে ভয়, তখন ঈশ্বরের ওপর বিশ্বাস রাখুন এবং যা কিছু ভাল তার দরজা খুলে দিন।

অধ্যায়-১৯

অবচেতন মনের সাহায্যে ভয় দূর করবেন কীভাবে

আমার এক ছাত্র তার প্রফেশনাল অ্যাসোসিয়েশনের বার্ষিক ব্যাংকোয়েটে আমন্ত্রিত হয়েছিল বক্তৃতা দেয়ার জন্য। সে আমাকে বলেছে হাজার হাজার মানুষ, যাদের বেশিরভাগ তার কর্মক্ষেত্রে প্রভাবশালী হিসেবে পরিচিত, এদের সামনে বক্তৃতা করার কথা ভাবলেই তার বুক ধড়ফড় করে। তবে এ ভয়কে কিন্তু সে জয় করেছিল। বহু রাত সে একটি আর্মচেয়ারে পাঁচ মিনিটের জন্য চুপচাপ বসে ধীরে ধীরে নিজেকে বলেছে

আমি এ ভয় জয় করব। আমি এ মুহূর্তে এটি জয় করছি। আমি ভারসাম্য এবং আত্মবিশ্বাস নিয়ে কথা বলছি। আমি রিল্যাক্সড এবং শান্ত।

এভাবে সে ভয়কে জয় করে অত্যন্ত সফল একটি বক্তৃতা দিয়েছিল। অবচেতন মন সাজেশন শোনে। এটি সাজেশন দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। আপনি যখন আপনার মনকে স্থির এবং রিল্যাক্স করেন, সচেতন মনের চিন্তাভাবনাগুলো অবচেতন মনে ঢুকে যায়।

মানুষের সবচেয়ে বড় শত্রু

ভয়কে বলা হয় মানুষের সবচেয়ে বড় শত্রু। ব্যর্থতা, অসুস্থতা, মানুষের সঙ্গে খারাপ সম্পর্কের পেছনে দায়ী ভয়। লাখ লাখ মানুষ অতীত এবং ভবিষ্যত নিয়ে ভীত, তারা ভয় পায় বৃদ্ধ বয়সকে, মস্তিষ্ক বিকৃতি এবং মৃত্যুকে। কিন্তু ভয় হলো মনের একটি ভাবনা। এর মানে আপনি নিজেই নিজের ভাবনাকে ভয় পাচ্ছেন।

একটি ছোট শিশু ভয়ে প্যারালাইজড হয়ে যেতে পারে যদি তার খেলার সাথী

বলে যে তার বিছানার নিচে একটি দানব লুকিয়ে আছে। রাতের বেলা খপ করে তাকে জাপটে ধরবে। কিন্তু তার বাবা-মা যখন ঘরের বাতি জ্বালায় এবং বাচ্চাটি দেখে কোনো দানব নেই তখন তার মন থেকে দূর হয়ে যায় ভয়। বাচ্চাটি ভয় পাচ্ছিল কারণ সে বিশ্বাস করছিল সত্যি তার খাটের তলায় দানব আছে। কিন্তু আলো জ্বালাবার পরে ভয়ের এ বিশ্বাস তার মন থেকে দূর হয়ে যায়। সে দেখে দানবের কোনো বাস্তব অস্তিত্ব নেই। একইভাবে আপনার বেশিরভাগ ভয়ই কিন্তু অস্তিত্বহীন। ছায়া থেকে ভয়ের উৎপত্তি আর বাস্তবে ছায়ার কোনো অস্তিত্ব নেই।

যে জিনিসে ভয় পাচ্ছেন ওটাই করুন

উনিশ শতকের বিখ্যাত দার্শনিক এবং কবি র‍্যালফ ওয়াল্ডো এমারসন বলেছেন, 'আপনি যে জিনিসটি নিয়ে ভয় পাচ্ছেন বা যে কাজ করতে ভীত, ওটাই করুন।'

একসময় দর্শকদের সামনে দাঁড়িয়ে কথা বলতে আমি ভয় পেতাম। আমার সে ভয় দূর করতে না পারলে আজ আর আপনারা এ বইটি পড়ার সুযোগ পেতেন না। আমি এমারসনের উপদেশ মোতাবেক চলতে গিয়ে অনেক উপকার পেয়েছি। ভেতরে কাঁপাকাঁপি শুরু হলেও দর্শকদের সামনে গিয়ে বক্তৃতা করেছি। আস্তে আস্তে দর্শক নিয়ে ভয় আমার কমে এসেছে। এবং এক সময় বক্তৃতার কাজটি আমি উপভোগ করতে শুরু করি।

আপনি যদি প্রত্যয়ী হন যে সত্যি মন থেকে জয় করবেন ভয়, আপনার সচেতন মনকে এ সিদ্ধান্ত জানিয়ে দিন। অবচেতন মনের শক্তি রিলিজ করুন, সে আপনার চিন্তার প্রকৃতি অনুযায়ী প্রবাহিত হবে।

মঞ্চভীতি দূর

জ্যানেট আর. নামে এক তরুণী অপেরা গায়িকার ক্যারিয়ার প্রায় নষ্ট হতে যাচ্ছিল মঞ্চ ভীতির কারণে। এ গল্প আপনারা আগেই শুনেছেন। তাকে যখন একটি অপেরা প্রডাকশনে একটি প্রধান চরিত্রে কাজ করার জন্য অডিশন দিতে ডাকা হলো, সে বুঝতে পারল সফল হওয়ার এটাই তার শেষ সুযোগ। যদিও তার মনে তখনও প্রবলভাবে মঞ্চভীতি কাজ করছিল। জ্যানেট জানত এ ভয় দূর করতে না পারলে সে আবার ব্যর্থ হবে।

সে ভয়কে জয় করল যেভাবে তা হলো সে একটি ঘরে একাকী ঢুকে নিজের

শরীর এবং মন শিথিল করে তুলল। অবচেতন মন থেকে ভয় দূর করার জন্য সে ধীরে ধীরে এ কথাগুলো বলতে লাগল,

'আমি খুব সুন্দর গান গাই, আমি ভারসাম্যপূর্ণ, শান্ত এবং আত্মবিশ্বাসী।'

সে প্রতি সিটিংয়ে এ কথাগুলো পাঁচ থেকে দশবার পুনরাবৃত্তি করল। এক সপ্তাহ বাদে সত্যি সে হয়ে উঠল ভারসাম্যপূর্ণ এবং আত্মবিশ্বাসী। যখন সময় এল, সে দারুণ একটি অডিশন দিল।

আপনিও আপনার অবস্থা অনুযায়ী এ প্রক্রিয়াটি গ্রহণ করতে পারেন।

ব্যর্থতার ভয়

কাছের একটি বিশ্ববিদ্যালয় থেকে প্রায়ই আমার কাছে ছাত্ররা আসে পরীক্ষার সময় স্মৃতিভ্রংশের বিষয়টি নিয়ে কথা বলতে। এরা সবাই আমাকে একই কথা বলে, 'পরীক্ষা শেষ হওয়ার পরে সমস্ত জবাব মনে পড়ে যায় আমার। কিন্তু ক্লাসরুমে খালি এক্সাম বুকলেটের দিকে তাকলে কিছুই মনে থাকে না। সব ব্ল্যাঙ্ক হয়ে যায়।'

এ ছাত্রদের সঙ্গে কথা বলে আমি দেখেছি এরা সকলে ব্যর্থতার ভয়ে ভীত। ফলে যা হয়, অবচেতন মন তাদের ব্যর্থতার ভয়কে বাস্তবে রূপ দেয়। ব্যর্থতার ভয় তৈরি করে ব্যর্থতার অভিজ্ঞতা, একই সঙ্গে অ্যামনেশিয়া বা স্মৃতিভ্রংশ।

শিলা মি. নামে এক মেডিকেল স্টুডেন্ট তাদের ক্লাসের সবচেয়ে ভাল ছাত্রী ছিল। কিন্তু লিখিত বা মৌখিক পরীক্ষার মুখোমুখি হলেই অতি সাধারণ প্রশ্নের জবাবও সে ভুলে যেত। আমি এর কারণ তাকে ব্যাখ্যা করল। সে পরীক্ষা শুরু হওয়ার অনেক আগে থেকেই ধরে নিয়েছিল পাস করতে পারবে না। এই নেতিবাচক ভাবনাগুলোয় ভর করেছে ভয়। এই তরুণী ছাত্রীটি তার অবচেতন মনকে অনুরোধ করেছে দেখার জন্য যে সে ব্যর্থ, এবং অবচেতন মন ঠিক সে কাজটিই করেছে। যে কারণে সে পরীক্ষার দিনে স্মৃতিভ্রংশের শিকার হয়েছে।

কীভাবে সে জয় করল ভয়

শিলা তার অবচেতন মন নিয়ে বিশ্লেষণ করতে গিয়ে দেখল এটি হলো স্মৃতিশক্তির গুদামঘর। সে তার মেডিকেল ট্রেনিংয়ে যা যা পড়েছে বা লেকচার শুনেছে সবকিছুর নিখুঁত রেকর্ড রয়েছে এর মধ্যে। সে আরও জানল অবচেতন

মন সাড়া দেয় এবং পরস্পরের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। এর সঙ্গে গভীর সম্পর্ক স্থাপন করতে হলে রিল্যাক্সড এবং আত্মবিশ্বাসী ও শান্ত মনে থাকতে হবে।

প্রতিদিন রাতে শিলা কল্পনা করতে শুরু করল তার বাবা মা তার দারুণ রেকর্ডে অভিনন্দন জানাচ্ছেন। সে হাতে একখানা কাল্পনিক চিঠিও দেখতে পেল। এভাবে প্রক্রিয়াটি অনুসরণ করা শেষে পরীক্ষা দিতে কোনো সমস্যাই হলো না শিলার। তার অবচেতন মনের মনোজগত জ্ঞান তাকে দখল করে নেয় এবং এটি চমৎকার ফলাফল দিতে তাকে বাধ্য করে।

পানিতে নামার ভয়

আমার বয়স তখন দশ, একদিন হঠাৎ সুইমিং পুলে পড়ে যাই। আমি সাঁতার জানতাম না। তাই হাত-পা ছোড়াছুড়ি করতে থাকি। কিন্তু এতে কোনো লাভ হচ্ছিল না। মনে হচ্ছিল ডুবে যাচ্ছি। আমার এখনও সেই আতংকের কথা মনে আছে আমার চারপাশে কালো পানি। আমি নি:শ্বাস নেয়ার চেষ্টা করছিলাম কিন্তু মুখ ভরে গিয়েছিল পানিতে। শেষ মুহূর্তে একটি ছেলে আমাকে দেখতে পায়। সে সুইমিং পুলে লাফিয়ে পড়ে আমাকে টেনে তোলে। এই অভিজ্ঞতাটি আমার অবচেতন মনে এমনভাবে গেড়ে গিয়েছিল যে বহু বছর আমি পানিতে নামতে ভয় পেয়েছি।

একদিন আমার এই ভয়ের কথা এক পরিচিত বৃদ্ধ সাইকোলজিস্টকে বললাম।

'তুমি সুইমিং পুলে যাও,' বললেন তিনি আমাকে। 'পানির দিকে তাকাও। ওটা স্রেফ একটা কেমিকেল কম্পাউন্ড, দুটি হাইড্রোজেনের পরমাণু এবং অক্সিজেনের একটি পরমাণু দিয়ে তৈরি। এর কোনো ইচ্ছাশক্তি নেই, নেই সচেতনতা। কিন্তু তোমার দুটিই আছে।'

আমি মাথা ঝাঁকালাম, বুঝতে পারছিলাম না তাঁর আলোচনা কোনদিকে মোড় নিচ্ছে।

'যখন তুমি বুঝতে পারবে পানি আসলে প্রয়োজনীয় একটি জিনিস তখন জোরে জোরে বলবে 'আমি তোমার ভয় জয় করব। মনের শক্তি দ্বারা আমি তোমার ওপর কর্তৃত্ব চালাব।' তারপর পানিতে নেমে পড়বে। সাঁতার শিখবে। অভ্যন্তরীণ শক্তি দিয়ে পানিতে নামার ভয় জয় করো।'

আমি তাই করলাম। আমি মনের নতুন দৃষ্টিভঙ্গির কথা কল্পনা করতেই অবচেতন মনের বিপুল ক্ষমতা সাড়া দিল, আমাকে দিল শক্তি, আস্থা ও আত্মবিশ্বাস। এটি আমাকে ভয় জয় করার শক্তি দিল। আমি পানিতে নামার ভয় জয় করলাম। আমি এখন প্রতিদিন সুস্বাস্থ্য এবং সাঁতার উপভোগ করার জন্য সাঁতার কাটি। পানিকে ভয় পাবেন না। আপনি পানির প্রভু, এ কথাটি স্মরণে রাখবেন।

যে কোনো ভয় দূর করার উপায়

যে কোনো ভয় দূর করার কিছু কৌশল শিখিয়ে দিচ্ছি। আমার জীবনে দারুণ কাজে দিয়েছে। আপনারও হয়তো কাজে লাগবে।

ধরুন আপনি সাঁতার কাটতে ভয় পান। প্রতিদিন তিন/চার বার করে পাঁচ থেকে দশ মিনিট স্থির হয়ে বসুন। একদম শিথিল করে দিন শরীর। এবারে কল্পনা করুন আপনি সাঁতার কাটছেন। মানসিকভাবে আপনি নিজেকে পানিতে দেখতে পাচ্ছেন। পানির শীতল স্পর্শ পাচ্ছেন গায়ে, আপনার হাত-পা নড়ছে। এ হলো মনের একটি আনন্দময়, বাস্তব ও পরিষ্কার ক্রিয়াকর্ম।

এ দিবাস্বপ্ন নয়। আপনি বুঝতে পারছেন আপনি কল্পনায় যে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করছেন তা আপনার অবচেতন মনে গঠিত হবে। আপনার গভীরতর মনে যে ছবির ছাপ আপনি ফেলেছেন তার ইমেজ প্রকাশে আপনি এরপর বাধ্য হবেন। এরপরে যখন আপনি সাঁতার কাটতে যাবেন, আনন্দে ভাসবেন। এটাই হলো অবচেতন মনের আইন।

অন্যান্য যে কোনো ভয় দূর করতে আপনি এ কৌশলটি অবলম্বন করতে পারেন। উঁচু জায়গা নিয়ে ভীতি থাকলে কল্পনা করুন পাহাড়ে বেড়াতে গেছেন। এর বাস্তবচিত্রটি অনুভব করুন। বিশুদ্ধ বাতাস উপভোগ করুন, বুনো ফুলের গাছ, রোমাঞ্চ জাগানো সব দৃশ্য দেখুন। আপনি জানেন মানসিকভাবে আপনি যখন এ কাজটি করতে থাকবেন, শারীরিকভাবেও এটি সহজে এবং স্বচ্ছন্দে করতে পারবেন।

এলিভেটর নিয়ে ভয়

জোনাথন এম একটি বড় প্রতিষ্ঠানের একজন নির্বাহী কর্মকর্তা। এলিভেটরে চাপতে তার ছিল বেজায় ভয়। তাই সে প্রতিদিন সকালে সিড়ি বেয়ে সাত তলার অফিসে উঠত। অন্য কোনো অফিসের কারও সাথে দেখা করার জন্য যদি তাকে সেখানে যাওয়ার আমন্ত্রণ জানানো হতো, সেই অফিসে যদি এলিভেটরে চেপে যেতে হতো, কোনো না কোনো অজুহাতে ওই আমন্ত্রণ প্রত্যাখ্যান করত জোনাথন। তাকে বলত নিজের অফিসে আসতে কিংবা কোনো রেস্টুরেন্টে দেখা করতে। শহরের বাইরে বিজনেস ট্রিপ তো ছিল তার কাছে অত্যাচারের সামিল। সে সবসময়ই হোটেলের নিচতলার ঘর ভাড়া করত, যাতে সিড়ি ব্যবহার করতে পারে।

এ ভয়টি ছিল তার অবচেতন মনেরই উৎপাদন। তবে প্রার্থনার মাধ্যমে জোনাথন এলিভেটরে চাপার ভয় জয় করে নিয়েছিল। সে প্রতিদিন রাতে এবং দিনে বহুবার এলিভেটরকে দোয়া করত। শান্ত, আত্মবিশ্বাসী মন নিয়ে বলত:

আমাদের বিল্ডিংয়ের এলিভেটরটি খুব চমৎকার। এটি আমাদের সকল কর্মকর্তা-কর্মচারীদের জন্য আশীর্বাদ স্বরূপ। এটি খুব ভাল সার্ভিস দেয়। খুব সুন্দরভাবে এটি কাজ করে। আমি এতে মনে শক্তি এবং আনন্দ নিয়ে চড়ি।

আমি আমার কল্পনায় দেখতে পাচ্ছি এ মুহূর্তে আমি এলিভেটরে রয়েছি। আমি এলিভেটর থেকে বেরিয়ে অফিসে পা রাখলাম। এলিভেটর ভর্তি আমার অফিসের লোকজন। আমি তাদের সঙ্গে কথা বলি। তারা সকলেই খুব বন্ধুভাবাপন্ন, হাসিখুশি এবং ফ্রি। স্বাধীনতা, আস্থা ও বিশ্বাস এক চমৎকার অভিজ্ঞতা। আমি সবাইকে ধন্যবাদ জানাই।

জোনাথন টানা দশদিন এ প্রার্থনাটি করেছে। একাদশ দিনে সে অফিসের অন্যান্য সহকর্মীর সঙ্গে এলিভেটরে চেপেছিল এবং তার মোটেই কোনোরকম অস্বস্তিবোধ হয়নি।

স্বাভাবিক এবং অস্বাভাবিক ভয়

একটি নবজাতক শিশুর শুধু দুটি ভয় থাকে–সে পড়ে যাওয়ার ভয় পায় এবং আকস্মিক উচ্চ নিনাদের ভয়ে ভীত থাকে। এ ভয় স্বাভাবিক। আর স্বাভাবিক নয় কিন্তু খারাপ কিছু নয়। আপনি শুনতে পাচ্ছেন একটি গাড়ি ছুটে আসছে আপনার

দিকে। আপনি চট করে রাস্তার একপাশে সরে গেলেন নিজেকে রক্ষা করতে। গাড়িচাপা পড়ার তাৎক্ষণিক ভয় কিন্তু আপনার তাৎক্ষণিক অ্যাকশনের কারণে কেটে গেল।

বাকি সব ভয় অস্বাভাবিক। এসব ভয় আপনাকে ছোটবেলায় দেখানো হয়েছে।

অস্বাভাবিক ভয়

মানুষ যখন তার কলপনার ডানা ছড়িয়ে দেয় তখন অস্বাভাবিক ভয়ে ভীত থাকে। আমি এক মহিলাকে জানতাম সে বিমানে চড়ে সারা দুনিয়া ঘুরে বেড়ানোর আমন্ত্রণ পেয়েছিল। মহিলা যত বিমান দুর্ঘটনা ঘটেছে তার সমস্ত পেপার কাটিং সংগ্রহ করতে শুরু করে। এমনকি 'The world's worst Airplane Crashes' নামে একটি ভিডিও টেপও সে জোগাড় করে ফেলে। সে কল্পনা করতে থাকে তার বিমান দুর্ঘটনায় পতিত হয়েছে এবং সে সাগরে ডুবে মারা যাচ্ছে। এ হলো অস্বাভাবিক ভয়। মহিলা ইচ্ছা করে এ ভয়কে নিজের কাছে ডেকে এনেছে।

নিউইয়র্কের আরেক ব্যবসায়ীও অস্বাভাবিক ভয় দ্বারা তাড়িত হতো। সে খুব সফল ব্যবসায়ী ছিল। কিন্তু মনে মনে সারাক্ষণ ভাবত তার কোম্পানি দেউলিয়া হয়ে গেছে এবং সে সব কিছু হারিয়েছে। আর ব্যর্থতার এ ছবি যতই দেখত সে ততই ডুবে যেত গভীর হতাশায়। কিন্তু এ ব্যর্থতার দৃশ্যকল্প দেখা বাদ দিত না। সে তার স্ত্রীকে বলত, 'আমি তো শেষ! ব্যবসা লাটে উঠবে। এই অবস্থা থেকে আমি আর উঠে দাঁড়াতে পারব না।'

এই লোকটির স্ত্রী পরে আমাকে বলেছে তার স্বামী সত্যি দেউলিয়া হয়ে গিয়েছিল। লোকটি যা কল্পনা করেছে, ভয় তার বাস্তবায়ন ঘটিয়েছে। অথচ যে সব ভয় সে পাচ্ছিল তার কোনো অস্তিত্বই ছিল না। কিন্তু সে ক্রমাগত ভয় পাচ্ছিল, তাকে বিশ্বাস করছিল এবং ভাবছিল অর্থনৈতিক ধস নামবে। পরে ঠিক তাই ঘটেছে। বাইবেলে যেভাবে বলা হয়েছে, *'যা নিয়া ভয় পাইতেছিলাম তাহাই আমার উপর পতিত হইয়াছে।'*

এ পৃথিবীতে এরকম লোকের অভাব নেই যারা সারাক্ষণই ভাবে তাদের সন্তান কিংবা সংসারের ওপর বিরাট কোনো বিপদ নেমে আসবে। তারা কাগজে কোনো মহামারীর খবর পড়লে বা দুর্লভ কোনো রোগের কথা জানতে পারলে

ভাবে তারাও এ দ্বারা আক্রান্ত হবে। কেউ তো কল্পনায় ভাবে এসব রোগ তাদের হয়েই গেছে। এগুলোই হলো অস্বাভাবিক ভয়।

অস্বাভাবিক ভয়ের প্রতি জবাব

যদি দেখেন অস্বাভাবিক ভয় দ্বারা আপনি আক্রান্ত, মনকে এর বিপরীত দিকে চালিত করবেন। সারাক্ষণ ভয়ের রাজ্যে বসবাস করলে আপনার মানসিক শান্তি যেমন বিঘ্নিত হবে, শরীর স্বাস্থ্যও তেমনি ভেঙে পড়বে। যখন জেগে ওঠে ভয়, অবচেতন মনের একটি বেসিক আইন হচ্ছে যা নিয়ে ভয় তার বিপরীতে তাৎক্ষণিক কোনো আকাঙ্ক্ষা নিয়ে আসা।

আপনার আকাঙ্ক্ষিত বস্তুটির ওপর মনোনিবেশ করুন। এর মধ্যে ডুবে যান। জানবেন সাবজেকটিভ সর্বদাই অবজেকটিভের ওপর খোদাকারী করে। একে বিধ্বস্ত করে দেয়। এ মনোভঙ্গি আপনাকে দেবে আত্মবিশ্বাস এবং জাগ্রত করবে স্পিরিট। আপনার পক্ষে এগিয়ে যাবে আপনার অবচেতন মনের অসীম শক্তি। এ কখনো ব্যর্থ হয় না।

তিনি জঙ্গলে অবতরণ করলেন

জন এল নামের এক সাবেক মার্কিন সেনা ধর্মযাজক আমাকে বললেন দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধ চলাকালীন অ্যান্টি এয়ারক্রাফট গানের গুলিতে তাঁকে বহন করা বিমানটি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। তিনি প্যারাসুট নিয়ে নিউগিনির জঙ্গল অধ্যুষিত পাহাড়ে অবতরণ করেছিলেন। স্বভাবতই খুব ভয় পেয়েছিলেন তিনি। তবে তিনি জানতেন ভয় দুই রকমের হয়–স্বাভাবিক ও অস্বাভাবিক। তাঁকে অস্বাভাবিক ভয় গ্রাস করার চেষ্টা করছিল যা আসলে আতংকেরই ভাই ব্রাদার।

ভয় দূর করার জন্য কিছু একটা করার তাগিদ অনুভব করলেন ধর্মযাজক। নিজের সঙ্গে কথা বলতে শুরু করলেন। বললেন, 'জন, ভয়ের কাছে তুমি আত্মসমর্পণ করতে পার না। তোমার ভয় হলো সেফটি এবং সিকিউরিটির জন্য একটি আকাঙ্ক্ষা এবং একটি বেরুবার রাস্তা।'

তিনি জঙ্গলের মধ্যে একটি ফাঁকা জায়গায় দাঁড়িয়ে নিশ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক করার চেষ্টা করলেন। আতংকের প্রথম লক্ষণটি জোর করে ঠেলে সরিয়ে দিলেন।

শীঘ্রি একটু রিল্যাক্স বোধ শুরু করলে নিজেকে এই বলে শান্ত করতে লাগলেন, 'অসীম বুদ্ধিমত্তা এখন আমাকে এ জঙ্গল থেকে নিরাপদে বেরিয়ে যাওয়ার জন্য নেতৃত্ব দিচ্ছে এবং পথ দেখাচ্ছে।' এ কথা তিনি মিনিট দশেক জোরে জোরে বলতে লাগলেন।

'হঠাৎ জন বললেন আমাকে, 'আমার ভেতরে কী জানি একটি নড়াচড়া করতে লাগল। বুঝলাম আমার ভেতরে চলে এসেছে মুড এবং আত্মবিশ্বাস। আমি ফাঁকা জায়গাটার এক পাশে চলে গেলাম। সেখানে সরু একটি রাস্তা দেখতে পেলাম। ওই রাস্তা ধরে হাঁটা দিলাম। দুইদিন পরে অলৌকিকভাবে ছোট একটি গাঁয়ে পৌঁছালাম যেখানকার লোকেরা বেশ বন্ধুভাবাপন্ন ছিল তারা আমাকে খেতে দিল, নিয়ে গেল জঙ্গলের ধারে, ওখানে একটি রেসক্যু প্লেন আমাকে তুলে নিল।'

জনের পরিবর্তিত মনোভাব তাকে রক্ষা করেছিল। তার ভেতরকার শক্তি এবং মনোজ্ঞাত জ্ঞানের আত্মবিশ্বাস ও আস্থা তাকে তার সমস্যার সমাধান করে দেয়।

জন বলেন, 'আমি যদি নিয়তির হাতে নিজেকে সঁপে দিতাম এবং ভয়ের মধ্যে ডুবে থাকতাম তাহলে দানব ভয় আমাকে গ্রাস করে ফেলত। আমি হয়তো ভয় এবং অনাহারেই মৃত্যুবরণ করতাম।'

তিনি যেভাবে ভয়ের কাছে আত্মসমর্পণ করলেন

রাফায়েল এস. একটি বড় কোম্পানির নির্বাহী কর্মকর্তা। তিনি আমাকে বলেছেন টানা তিন বছর ধরে তাঁর মনে ভয় ছিল তিনি বুঝি নিজের অবস্থানটি হারাবেন। সারাক্ষণই ব্যর্থতার কল্পনা করতেন রাফায়েল। ভাবতেন তাঁর অধীনস্তরা তাঁকে ডিঙ্গিয়ে চলে যাবে। তাঁর ভয়ের কোনো অস্তিত্ব ছিল না, তার মনে এর একটি উদ্বেগজনক ছাপ পড়ে গিয়েছিল। চাকরি হারানোর ভয় এমনভাবে তাঁকে পেয়ে বসে যে তিনি ভয়ানক নার্ভাস হয়ে পড়েন এবং কাজেকর্মে প্রচুর ভুল হতে থাকে। শেষ পর্যন্ত তাঁকে পদত্যাগ করতে বলা হয়।

বাস্তবে কিন্তু রাফায়েল ভয়ের কাছেই আত্মসমর্পণ করেছিলেন। তাঁর সার্বক্ষণিক নেতিবাচক দৃশ্যকল্প, ভয়ের সাজেশন তিনি ক্রমাগত পাঠিয়ে দিয়েছেন অবচেতন মনের কাছে। অবচেতন মন এতে সেভাবেই সাড়া দিয়েছে। ফলে তাঁর কাজেকর্মে ভুল হয়ে যাচ্ছিল। এবং এটা তাঁকে ব্যর্থ মানুষে পরিণত করে। তিনি যদি ভয়ের বিপরীত চিন্তা ঠাঁই দিতেন মনে, কখনোই তাঁর চাকরি চলে যেত না।

সকল ভয় থেকে নিজেকে মুক্ত করুন

ভয় জয় করার চমৎকার একটি ফর্মূলা বর্ণিত রয়েছে বাইবেলে:

আমি ঈশ্বরের অন্বেষণ করিয়াছিলাম, তিনি আমার কথা শুনিতে পাইয়াছিলেন এবং আমাকে সকল ভয় হইতে মুক্তি দিয়াছেন।

PSALM 34:4

প্রভু হলেন আইনের প্রাচীন অর্থ–আপনার অবচেতন মনের শক্তি।

আপনার অবচেতন মনের আশ্চর্য শক্তিগুলোর কথা জানুন। বুঝুন কীভাবে এটি কাজ করে। এ অধ্যায়ে যেসব কৌশল দেয়া হয়েছে সেগুলোর অনুসরণ করুন। আজ থেকেই শুরু করে দিন প্রাকটিস। আপনার অবচেতন মন সাড়া দেবে এবং আপনি সকল ভয় থেকে মুক্ত হয়ে যাবেন।

ভয়কে জয় করতে এই উপায়গুলো অবলম্বন করুন:

১. যে জিনিসটি নিয়ে আপনি ভয় পাচ্ছেন, সে কাজটিই করুন। মৃত্যুকে ভয় পাবেন না। কারণ মৃত্যু অনিবার্য। আপনি যদি নিজেকে প্রকৃত আত্মবিশ্বাস এবং আস্থা নিয়ে বলতে পারেন, 'আমি এই ভয়টি জয় করব' নিশ্চয় পারবেন।

২. ভয় হলো আপনার মনের একটি নেতিবাচক ভাবনা। ভয় লাখ লাখ মানুষকে হত্যা করে। ভয়ের চেয়ে আত্মবিশ্বাস অনেক বেশি শক্তিশালী। ঈশ্বরের ওপরে বিশ্বাসের চেয়ে শক্তিশালী আর কিছু হতে পারে না।

৩. ভয় একজন মানুষের সবচেয়ে বড় শত্রু। ব্যর্থতা, অসুস্থতা এবং মানুষের সঙ্গে খারাপ সম্পর্কের পেছনে ভয়ই দায়ী। ভালবাসা দিয়ে ভয়কে জয় করা যায়। ভালবাসা হলো জীবনের যা কিছু ভাল তার সঙ্গে একটি মানসিক সংযুক্তি। সততা, সংস্কৃতি, ন্যায় বিচার, সদিচ্ছা এবং সাফল্যের প্রেমে পড়ুন। সবচেয়ে সেরাটির প্রত্যাশা নিয়ে বাঁচুন, সেরা জিনিসটিই পাবেন।

৪. বিপরীত চিন্তার মাধ্যমে ভয়কে ঠেকিয়ে রাখুন। যেমন 'আমি দেখতে সুন্দর, আমি ভারসাম্যপূর্ণ, শান্ত ও সমাহিত,' এতে লাভ হবে অনেক।

৫. স্মৃতিভ্রংশ নিয়ে ভয় পরীক্ষার সময় ব্যাপক প্রভাব রাখে। আপনি দৃঢ়চিত্তে এ কথাগুলো বলে এ ভয়টি দূর করতে পারেন, 'আমার যখন যা জানবার

প্রয়োজন তার জন্য আমার রয়েছে একটি চমৎকার স্মৃতি শক্তি,' কল্পনা করুন পরীক্ষায় ভাল ফলাফল করার জন্য বন্ধুরা আপনাকে অভিনন্দিত করছে। এই কল্পনাটি সংরক্ষণ করুন এবং আপনি জয়লাভ করবেন।

৬. আপনি সাঁতার কাটতে ভয় পেলে কল্পনায় আনন্দের সঙ্গে সাঁতার কাটতে থাকুন। মানসিকভাবে পানিতে নেমে পড়ুন, পানির শীতল স্পর্শ অনুভব করুন। ছবিটি পরিষ্কার দেখতে থাকুন। মনোগত ভাবে এটি দেখতে থাকলে আপনি জলে নামার পরে ঠিকই সাঁতার কাটতে পারবেন।

৭. বদ্ধ জায়গায় যদি আপনার ভয় লাগে, ধরুন এলিভেটর, মানসিকভাবে কোনো এলিভেটরে চেপে বসুন। দেখবেন কত দ্রুত এলিভেটরে চাপবার ভয় দূর হয়ে গেছে।

৮. আপনি জন্ম নিয়েছেন দুটি ভয়কে নিয়ে। পড়ে যাওয়ার ভয় এবং উচ্চকিত কণ্ঠ শোনার ভয়। অন্য ভয়গুলো আপনার দিকে ঠেলে দেয়া হয়। এসব ভয় জয় করুন।

৯. স্বাভাবিক ভয় পাওয়াতে কোনো সমস্যা নেই। তবে অস্বাভাবিক ভয় পাওয়া খুব খারাপ জিনিস এবং এটি ধ্বংসাত্মকও বটে। সারাক্ষণ ভয়ের ভাবনার মধ্যে ডুবে থাকলে তা থেকে জন্ম নেয় অস্বাভাবিক ভীতি, অবসেশন এবং আরো নানান জটিলতা, কোনো কিছু নিয়ে ক্রমাগত ভয় পেতে থাকলে তা আতংকে রূপ নেয়।

১০. অস্বাভাবিক ভয় আপনি জয় করতে পারবেন তখন যখন অবচেতন মনের শক্তির কথা জানতে পারবেন, বুঝতে পারবেন এটি সমস্ত অবস্থার পরিবর্তন করতে পারে।

১১. ব্যর্থতা নিয়ে ভয় থাকলে সাফল্যের প্রতি মনোযোগ দিন। অসুস্থতা নিয়ে ভয় করলে সুস্বাস্থ্যের মধ্যে বসবাস করুন। অ্যাক্সিডেন্টের ভয় পেলে ঈশ্বরের কাছে প্রটেকশন চান। মৃত্যুভয় থাকলে অনন্ত জীবনের মাঝে বাস করুন। ঈশ্বরই জীবন এবং সেটাই এখন আপনার জীবন।

১২. আপনি যা নিয়েই ভয় পান না কেন তার সমাধান কিন্তু রয়েছে আপনার আকাঙ্ক্ষার মাঝে। আপনি অসুস্থ হলে সুস্বাস্থ্য আকাঙ্ক্ষা করুন, কারাগারের ভয় থাকলে স্বাধীনতার আকাঙ্ক্ষা করুন। ভাল কিছু প্রত্যাশা করুন। মানসিকভাবে আত্মনিবেদন করুন ভাল'র ওপর এবং জানবেন আপনার অবচেতন মন সবসময় এর জবাব দেবে। এ কখনও ব্যর্থ হয় না।

১৩. যেসব নিয়ে আপনি ভয় পাচ্ছেন সেসবের আসলে কোনো বাস্তব অস্তিত্ব নেই শুধু আপনার মনের ভেতরে ছাড়া। ভাল কিছু কল্পনা করুন, ভাল আসবে।

১৪. ভয়কে উপেক্ষা করতে শিখুন। এটাই সেরা ওষুধ। কোনো কিছুই আপনার মনকে বিচলিত করতে পারবে না। কোনো পরামর্শ বা লোকের সাধ্য নেই আপনাকে ভীত করে তোলে। শক্তিটি আপনার ভেতরেই রয়েছে। এবং আপনার চিন্তাগুলো যখন ভাল কিছুর ওপর ফোকাসড হবে, ঈশ্বরের শক্তি তখন আপনার ভাল চিন্তা-ভাবনার সঙ্গে যুক্ত হবে।

অধ্যায়-২০

সারাক্ষণ প্রাণচঞ্চল কীভাবে থাকবেন

আপনার অবচেতন মন কখনও বুড়ো হয় না। এ হলো অন্তহীন, অনন্ত যৌবনা এবং সীমাহীন। এ হলো সৃষ্টিকর্তার সর্বজনীন মনের একটি অংশ যার জন্ম নেই, মৃত্যু নেই।

ক্লান্তি, কিংবা বার্ধক্য, কোনো আধ্যাত্মিক গুণ কিংবা শক্তির ওপর প্রভাব ফেলে না। ধৈর্য্য, সত্য নিষ্ঠা, বিনয়, সদিচ্ছা, শান্তি, হারমোনি এবং ভ্রাতৃসুলভ প্রেমের বয়স কখনও বাড়ে না। আপনি যদি এ গুণগুলো এই সাদাসিধে জীবনে উৎপাদন করে যেতে পারেন, সর্বদাই প্রাণচঞ্চল থাকবেন।

সময় ফুরিয়ে যাওয়ার ভয় আমাদের মন এবং শরীরে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। এ ভয় সময়ের আগেই দেহমনে নিয়ে আসতে পারে বার্ধক্য।

আমি আমার জীবনে বহু বিখ্যাত নারী পুরুষের জীবনী পড়েছি যারা বছরের পর বছর তাঁদের উৎপাদনশীল কর্মকাণ্ড চালিয়ে গেছেন। এদের কেউ কেউ বুড়ো বয়সেও প্রথম এ কাজ করেছেন। আমি বহু মানুষের সংস্পর্শে এসেছি যারা খুব বিখ্যাত হয়তো নন তবে প্রমাণ করে দেখিয়েছেন বুড়ো বয়সও শরীর ও মনের সৃজনশীল ক্ষমতা ধ্বংস করতে পারে না।

তিনি যেভাবে বুড়িয়ে গেলেন

কয়েক বছর আগে ইংল্যান্ডের লন্ডনে আমার এক পুরানো বন্ধুর সঙ্গে দেখা হয়। তাঁর বয়স তখন আশি। অনেকেই এ বয়সে আমোদ-আহ্লাদ করে, কিন্তু তিনি নন। আমি তাঁকে প্রথম দেখায় বেশ শকডই হয়েছিলাম বলা চলে। তাঁকে

সাংঘাতিক দুর্বল এবং অসুস্থ লাগছিল যদিও বললেন তাঁর ডাক্তার তাঁর কোনো অসুখ ধরতে পারেননি।

'ডাক্তারগুলো সব নির্বোধ,' বললেন তিনি। 'আমি আমার রোগটা কী তা ভাল করেই জানি। এ হলো আমার জীবন নিয়েই।'

আমি জিজ্ঞেস করলাম এ কথার অর্থ কী?

'সবার কাছে আমার প্রয়োজন এখন ফুরিয়ে গেছে,' তিনি আর্তনাদ করে উঠলেন। 'আর আমাকে তাদের দরকার হবেই বা কেন? আমি তো এখন আর কারও কাজে লাগি না। আমরা জন্মগ্রহণ করি, বড় হই। আমরা বুড়ো হই এবং তারপরে মরে যাই। ব্যস, গল্পের শেষ।'

তিনি অবশ্য তাঁর অসুস্থতার বিষয়ে একদিক থেকে ঠিকই বলেছিলেন। তিনি অসুস্থ হয়ে পড়েছিলেন আসলে বৃদ্ধ বয়সের কারণে নয়, জীবনকে দেখার দৃষ্টিভঙ্গি থেকে। তাঁর মানসিক দৃষ্টিভঙ্গিটি ছিল ব্যর্থ আর শূন্যতায় ভরা। এবং এটিই তাঁর অসুস্থতার মূল কারণ। তিনি শুধু মৃত্যু কামনাই করছিলেন। তিনি তাঁর চিন্তার জীবনে বুড়িয়ে গিয়েছিলেন এবং তাঁর অবচেতন মন তিনি যা আশা করেছিলেন বা যা নিয়ে ভয় পাচ্ছিলেন সেগুলোই প্রতীয়মান করেছে।

বয়স হলো জ্ঞানের উষাকাল

দুর্ভাগ্যজনক হলো বেশির ভাগ মানুষই এই অসুখি মানুষটির দৃষ্টিভঙ্গিতে বিশ্বাসী। তারা বুড়ো বয়সটাকে নিয়ে ভীত থাকে। যদিও জীবন সীমাহীন। জীবন কতগুলো বছরের সমষ্টি নয় বরং জ্ঞানের উষাকাল।

জ্ঞান হলো আপনার অবচেতন মনের বিশাল আধ্যাত্মিক ক্ষমতার সচেতনতা এবং অভিজ্ঞতা যা দেখিয়ে দেয় এই শক্তিগুলো একটি পূর্ণ ও সুখি জীবনের জন্য কীভাবে প্রয়োগ করা যায়।

আপনার বয়স পঁয়ষট্টি, পঁচাত্তর নাকি পঁচাশি তার কথা একদমই ভুলে যান। মনে করুন আপনি এখনও দিব্যি তরুণ রয়েছেন। ধরে নিন এ বয়সটাই আবার চমৎকার একটি জীবনের প্যাটার্ন শুরু করার বয়স। বিশ্বাস করুন, এটি প্রত্যাশা করুন এবং অবচেতন মন ঠিকই আপনার আশা পূরণ করবে।

পরিবর্তনকে স্বাগত জানান

বৃদ্ধ বয়স কোনো ট্রাজিক বিষয় নয়। আমরা বয়স বৃদ্ধিকে বরং একটি পরিবর্তন বলে মনে করতে পারি। বুড়ো বয়সটাকে সানন্দে স্বাগত জানানো উচিত। মানব জীবনের প্রতিটি পর্যায় হলো এমন একটি রাস্তার দিকে পদক্ষেপ ফেলা যার কোনো শেষ নেই।

জীবন আধ্যাত্মিক এবং অনন্ত। আমাদের তো বুড়ো হওয়ার কোনো প্রয়োজনই নেই। বাইবেল বলছে ঈশ্বরই জীবন। জীবন তো অনন্ত, নিজেই গড়ে উঠছে, একে ভাঙা যায় না এবং এটি সকল মানুষের জন্য বাস্তবতা।

বিজ্ঞানীরা ইলেকট্রন চোখে দেখতে পান না তবু তারা একে একটি সায়েন্টিফিক ফ্যাক্ট হিসেবে মেনে নিয়েছেন। কারণ এটি একমাত্র প্রমাণিত উপসংহার যার সঙ্গে অন্যান্য এক্সপেরিমেন্টাল এভিডেন্সের কাকতালীয় মিল রয়েছে। আমরা জীবন দেখতে পাই না। কিন্তু আমরা জানি আমরা বেঁচে আছি। আর জীবন আছে তার সকল সৌন্দর্য ও মহিমা নিয়ে।

মন এবং আত্মা কখনও বুড়ো হয় না

পৃথিবীতে মানুষের জন্মচক্র নিয়ে চিন্তা করতে গিয়ে যেভাবে জীবন মানে শুধু জন্ম নেয়া, বয়ঃপ্রাপ্তি হওয়া, তরুণ হওয়া, ম্যাচিওরিটি আসা এবং তারপর বুড়ো হয়ে যাওয়া, এরকম আহম্মকি ভাবনা আর হয় না। এরকম লোকের নেই কোনো আশা, নেই কোনো দৃষ্টিভঙ্গি। এর কাছে জীবন কোনো অর্থই বহন করে না।

এ ধরনের বিশ্বাস বয়ে আনে হতাশা, নিষ্ক্রিয়তা, উন্নাসিকতা এবং অসহায়ত্ববোধ যা সবধরনের মানসিক বাধা তৈরি করে। আমার লেকচার শুনতে যারা আসেন তাদেরকে সবসময়ই একটা কথা আমি বলি তারা যেন আনন্দের সঙ্গে তাদের বয়সটাকে মেনে নেন। বয়সের নিজস্ব মহিমা রয়েছে, আছে সৌন্দর্য এবং জ্ঞান। শান্তি, প্রেম, আনন্দ, সুখ, জ্ঞান, সদিচ্ছা ইত্যাদি গুণাবলী কখনও বুড়িয়ে যায় না কিংবা কদাপি এদের মৃত্যু ঘটে না।

আপনি নিজেকে যতটা তরুণ ভাববেন আপনি তেমনটিই

দু'এক বছর অন্তর আমি লন্ডনের ক্যাক্সটন হলে বক্তৃতা দিতে যাই। সেখানে একদিন এক সার্জন এলেন আমার সঙ্গে কথা বলতে।

'আমার বয়স চুরাশি বছর,' বললেন তিনি আমাকে, 'আমি প্রতিদিন সকালে অপারেশন করি, বিকেলে রোগী দেখি এবং সন্ধ্যাবেলায় মেডিকেল ও অন্যান্য বিজ্ঞান সাময়িকীর জন্য লেখালেখি করি।'

তিনি নিজেকে তরুণ ভাবেন। তিনি আমাকে বললেন, 'আপনি যা বলেছেন তা সত্যি। একজন মানুষ নিজেকে যতটা শক্তিশালী ভাবে সে ঠিক ততটাই। নিজেকে সে যতটা মূল্যবান ভাবে সে ঠিক ততটাই।'

এই সার্জন বুড়ো বয়সের কাছে আত্মসমর্পণ করেননি। তিনি ভাবেন তিনি অমর। তিনি আমাকে যাওয়ার আগে এই কথাটি বলে যান, 'আমি যদি কালকের দিনটি বাঁচতে পারি তাহলে নিজেকে দেখব আমি রোগী দেখছি, লোকদের সুস্থ করে তুলছি। তবে সার্জনের স্ক্যালপেল দিয়ে নয়, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক সার্জারীর সাহায্যে।'

আপনার পাকা চুল আপনার জন্য অ্যাসেট

কখনোই এমনটি ভাববেন না যে 'আমি বুড়িয়ে গেছি বলে এ কাজটি করতে পারব না।' তাতে নিষ্ক্রিয়তা চলে আসে, মানসিক মৃত্যু ঘটে। একবার যদি আপনি ভাবতে শুরু করেন যে আপনি শেষ তাহলে আপনার অবচেতন মন এটি বিশ্বাস করবে এবং এর বাস্তবায়ন ঘটাবে। কেউ ত্রিশেই বুড়ো হয়ে যায় আবার কেউ আশিতেও তরুণ থাকে। মন হলো প্রধান তন্তুবায়, স্থপতি, নকশাবিদ এবং ভাস্কর। নাট্যকার বার্নাড শ নব্বই বছর বয়সেও দিব্যি কাজ করেছেন, তাঁর শিল্পী মন প্রতিদিনটার কাজ করতে কখনো বাধা দেয়নি।

আমার সঙ্গে এমন বহু নারী পুরুষের প্রয়োজন হয়েছে যারা বলেছে তারা চল্লিশোর্ধ বলে অনেক কোম্পানিই তাদের মুখের ওপর দরজা বন্ধ করে দিয়েছে, চাকরি দেয়নি যোগ্যতা সত্ত্বেও। ওই কোম্পানিগুলোর মালিকদের ধারণা চল্লিশোর্ধ মানুষদের কর্মক্ষমতা কমে যায়, তারা কাজে উদাসীন হয়ে ওঠে।

কাজ করতে হলে পঁয়তাল্লিশের কম হতে হবে বয়স এমন ঘোষণা জারী কে করে? চাকরিদাতা যদি নেতিবাচক চিন্তা করা বাদ দেয় তাহলে বুঝতে পারবে

কেউ তার পাকা চুল বা বয়স বিক্রি করতে আসে না। আসে নিজেদের যোগ্যতা প্রমাণ করতে। বরং বয়সী মানুষ তাদের প্রতিভা, অভিজ্ঞতা এবং জ্ঞান কাজে লাগিয়ে কর্মক্ষেত্রে অনেক ভাল করতে পারে।

বয়স একটি অ্যাসেট

যে কোনো প্রতিষ্ঠানের জন্য আপনার বয়স একটি অ্যাসেট হওয়া উচিত। আপনার পাকা চুল যদি থাকেও ধরে নিতে হবে অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করে করে আপনি মাথার চুল পাকিয়ে ফেলেছেন।

পঁয়ষট্টি পার হলেই একজন মানুষের কর্মক্ষমতা আর থাকে না বলে যারা ধারণা পোষণ করে তারা ভুল করে। জীবনের এ সময়টি এদেরকে দিয়ে কত কাজ করানো যায়। তারা ব্যক্তিগত সমস্যার সমাধান করতে পারেন, ভবিষ্যতের জন্য পরিকল্পনা তৈরি করতে পারেন, সিদ্ধান্ত নিতে জানেন, অন্যদের সৃজনশীল আইডিয়াতে গাইড করতে পারেন।

তবে অনেকে বয়স ধরে রাখার জন্য নানা ধরনের ডায়েট করে, মাল্টি ভিটামিন ট্যাবলেট খায়। এগুলো কিন্তু ঠিক না। সময়ের বিবর্তনে বয়স বাড়বেই। আপনি বরং ভাল ভাল চিন্তা করুন, নতুন যৌবনের কথা ভাবুন, বয়স আপনাকে ছুঁতেই পারবে না।

বৃদ্ধ বয়সের ভয়

জব বলেন, 'আমি সবচেয়ে যেটা ভয় পাই সেটাই আমার ওপর আছড়ে পড়ে।' অনেকেই বুড়ো বয়সটাকে ভয় পায়। তারা ভবিষ্যত নিয়ে অনিশ্চয়তায় ভোগেন কারণ সময় অতিবাহিত হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে তারা মানসিক এবং শারীরিক বৈকল্যের কথা ভাবতে থাকেন। তাঁরা যা ভাবেন তা-ই শেষতক ঘটে।

জীবন সম্পর্কে আপনি যখন উৎসাহ হারিয়ে ফেলেন তখনই আপনি বুড়ো হয়ে যান। আপনি যখন স্বপ্ন দেখা বন্ধ করেন, নতুন সত্য অন্বেষণের ক্ষুধা বন্ধ হয়ে যায়, নতুন পৃথিবী জয় করার অনুসন্ধান থেকে মুখ ফিরিয়ে নেন, তখনই বয়স আপনাকে পেয়ে বসে। আপনার মন যখন নতুন আইডিয়ার জন্য উন্মত্ত হয়ে ওঠে, পর্দা তুলে আলো আসতে দেন, আহ্বান করেন জীবন ও বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডের নতুন সত্যের অনুপ্রেরণাকে, আপনি হয়ে ওঠেন তরুণ এবং প্রাণবন্ত।

আপনার অনেক কিছু দেয়ার আছে

আপনার পঁয়ষট্টি হোক বা পঁচানব্বই, আপনাকে বুঝতে হবে আপনাদের অনেক কিছু দেয়ার আছে। আপনি নতুন প্রজন্মকে পরামর্শ দিতে পারেন, তাদেরকে পথ দেখাতে পারেন। আপনি আপনার জ্ঞানভাণ্ডার, আপনার অভিজ্ঞতা ঢেলে দিতে পারেন। আপনি সর্বদা সামনের দিকে তাকাবেন, অনন্ত জীবনের দিকে তাকাবেন। দিনের প্রতিটা ক্ষণ থেকে কিছু শেখার চেষ্টা করুন এবং দেখবেন আপনার মন সবসময় তরুণ থাকবে।

একশো দশ বছর

বেশ কয়েক বছর আগে আমি ভারতের বোম্বে গিয়েছিলাম। সেখানে আমার এক বন্ধু আমার সঙ্গে একশো দশ বছর বয়সী এক লোকের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দেয়। তার মতো সুন্দর মুখশ্রীর মানুষ আমি জীবনে দেখিনি। সে যেন অভ্যন্তরীণ আলোয় জ্বলজ্বল করছিল। তার চোখে ছিল দুর্লভ এক সৌন্দর্য। আমি দেখতে পাই মানুষটি তার বুড়ো বয়সকে অত্যন্ত আনন্দের সঙ্গে মেনে নিয়েছে এবং তার আলোকিত মুখখানা সর্বদাই উজ্জ্বল।

অবসর–এক নতুন অভিযাত্রা

আপনার মন কিন্তু কখনও অবসর নেয় না। আপনার মন যেন প্যারাসুটের মতো যেটি না খোলা পর্যন্ত কোনো কাজে লাগে না। আপনি নতুন নতুন আইডিয়ার বিষয়ে নিজেকে মেলে ধরুন।

অবসর হতে পারে নতুন অভিযাত্রা, নতুন চ্যালেঞ্জ, নতুন পথ, দীর্ঘ স্বপ্নপূরণের শুরু। কেউ যদি এরকম কথা বলে, 'আমি তো এখন অবসর নিয়েছি। এখন আমি কী করব?' তখন তার কথায় হতাশাই ব্যক্ত হয়। তারা আরও বলে, 'আমি মানসিকভাবে এবং শারীরিকভাবে মৃত। আমার মনে কোনো আইডিয়া নেই।'

এসবই ভুয়া চিত্র। প্রকৃত সত্য হলো আপনি ষাট বছর বয়সে যা করেছেন নব্বই বছর বয়সে তারচেয়ে অনেক বেশি করতে পারবেন। কারণ প্রতিদিনই আপনি জীবন ও ব্রহ্মাণ্ডের জ্ঞান ও আন্ডারস্টান্ডিং দ্বারা সমৃদ্ধতর হচ্ছেন, আপনার আগ্রহ ও বিশ্লেষণ আপনাকে নতুন নতুন আইডিয়া পেতে সাহায্য করছে।

তিনি আরও ভাল কাজের জন্য গ্রাজুয়েশন করেছিলেন

ফ্রাংক ডব্লিউ একজন নির্বাহী কর্মকর্তা। আমার পড়শী। কয়েক মাস আগে তাঁর চাকরি চলে যায়। যদিও তারা বলেছিল নতুন পরিকল্পনা করার কারণে ফ্রাংককে তারা রাখতে পারছে না। কিন্তু ফ্রাংকের ধারণা তাঁর বয়স পঁয়ষট্টি হওয়ার কারণেই তিনি চাকরিটি হারিয়েছেন।

'এই যে বৈষম্যমূলক আচরণ করা হলো আপনার সঙ্গে আপনি এতে রাগ করেন নি?' জিজ্ঞেস করলাম আমি তাঁকে। 'আপনি মামলা করবেন না?'

তিনি হেসে উঠলেন। 'আমি মামলা করতে পারতাম। হয়তো জিতেও যেতাম। কিন্তু আমার সময় এবং শক্তি এর পেছনে কেন ব্যয় করতে যাব? আমি তো চাকরি হারাইনি, কোম্পানিই বরং আমার সেবা থেকে বঞ্চিত হয়েছে।'

তিনি একটু বিরতি দিয়ে যোগ করলেন, 'আমি অবশ্য বিষয়টি ভিন্নভাবে দেখি। আমার মনে হয়েছে কিন্ডারগার্টেন থেকে ফার্স্টগ্রেডে আমার প্রমোশন হলো।

'সে কীরকম?' জানতে চাই আমি।

'আমি যখন হাইস্কুল থেকে গ্রাজুয়েশন শেষ করি, তারপর মইয়ের দ্বিতীয় ধাপ অর্থাৎ কলেজে ভর্তি হই। আমি জীবনকে বুঝতে শিখি। এটা ছিল আমার আরেকটি পদক্ষেপ। আর ক্যারিয়ার এর পরের পদক্ষেপ। এখন আমি চাকরি করছি না তবে এখন সম্পূর্ণ স্বাধীন হয়ে গেছি। এখন আমি যা খুশি তা-ই করতে পারব। এবং এটাই আমি সবসময় চেয়েছি। বলা যায়, জীবনের মইতে আরেকটি পা রাখতে চলেছি আমি।'

ফ্রাংক সিদ্ধান্ত নেন আর চাকরি করবেন না। এখন জীবনটাকে অন্যভাবে গড়ে তুলবেন। তিনি একজন অ্যামেচার ফটোগ্রাফার ছিলেন। কাছের একটি আর্ট ইনস্টিটিউটে ফটোগ্রাফিক টেকনিক শেখানোর প্রতিশ্রুতি দিয়েছিলেন। সেখানে তিনি কোর্স নিতে শুরু করেন। তারপর বিশ্বভ্রমণে বেরিয়ে পড়েন। তিনি যেসব জায়গায় গিয়েছেন সব জায়গাতেই প্রচুর ছবি তুলেছেন। এখন ফ্রাংক নানান গ্রুপ, লজ এবং কেবিনে ফটোগ্রাফির ওপর বক্তৃতা দিয়ে বেড়ান এবং দিন দিন তাঁর চাহিদা বেড়েই চলেছে।

এরকম বহু কিছু আছে যে পথ আপনি স্বচ্ছন্দে বেছে নিতে পারেন। নতুন সৃজনশীল আইডিয়ার বিষয়ে উৎসাহী হোন, আধ্যাত্মিক উন্নতি সাধন করুন এবং

ক্রমাগত শেখার মাধ্যমে বেড়ে চলুন। এতে মনের দিক থেকে আপনি তরুণ থাকতে পারবেন। কারণ নতুন সত্যের প্রতি আপনার রয়েছে ক্ষুধা এবং আপনার চিন্তাগুলো আপনার শরীর সবসময়ই প্রতিফলিত করে।

যৌবনের রহস্য

যৌবন ধরে রাখতে আপনার অবচেতন মনের অলৌকিক, নিরাময়যোগ্য, সেলফ রিনিউয়িং পাওয়ারকে অনুভব করুন যা বয়ে চলেছে আপনার গোটা সত্তা দিয়ে। জানুন এবং অনুভব করুন আপনি অনুপ্রাণিত, উৎসাহিত এবং আধ্যাত্মিকভাবে রিচার্জড।

আপনার মাথার ওপরে যে মোমবাতিটি জ্বলছে তা হলো স্বর্গীয় বুদ্ধিমত্তা। আপনার যা যা জানার প্রয়োজন সবকিছুই তা প্রকাশ করে দিচ্ছে। আপনি আপনার অবচেতন মনের গাইডেন্স নিয়ে হাঁটতে পারছেন কারণ ভোর হয়েছে এবং পালিয়ে গেছে অন্ধকার।

আপনার মন কখনো বুড়ো হয় না

প্রখ্যাত হার্ট সার্জন মাইকেল ডিব্যাকে ১৯৩২ সালে প্রথম রক্তের জন্য রোলার পাম্প আবিষ্কার করেন। তাঁর এ পাম্প এখনও হার্টের বাইপাস সার্জারির জন্য ব্যবহার করা হচ্ছে। নব্বই বছর বয়সে ড. ডিব্যাকেকে তাঁর একটি নতুন আবিষ্কার নিয়ে ক্লিনিকাল ট্রায়ালের অনুমতি দেয়া হয়। সেটি ছিল ছোট একটি পাম্প, যাদের ভয়ানক হার্ট ডিজিজ আছে তাদের বুকে ওই পাম্পটি বসানো হবে। ডিব্যাকে সফলভাবে অপারেশনটি করেন। তাঁর এক সহকারী বলেন, 'তিনি যা করেছেন তা অন্যদের করতে পাঁচ ছয়বার জন্ম নিতে হবে।'

ডা. ব্যাকে নব্বুই বছর বয়সে তাঁর দর্শনকে এভাবে ব্যাখ্যা করেছেন, 'যতদিন চ্যালেঞ্জ থাকবে এবং আপনি শারীরিক ও মানসিকভাবে সমর্থ থাকবেন, ততদিন জীবন হবে উত্তেজক ও প্রদীপ্ত।

নিরানব্বুই বছরেও তাঁর মন ছিল সচল

আমার বাবা ৬৫ বছর বয়সে ফরাসী ভাষা শেখেন এবং ৭০ বছর বয়সে এ ভাষায় একজন বিশেষজ্ঞ হয়ে ওঠেন। তার বয়স যখন ৬০ পেরিয়ে গেছে তখন গেইলিক শিখেছেন এবং এ বিষয়ে বিখ্যাত শিক্ষক হিসেবে সুনামও অর্জন করেছেন। বাবার

বয়স যখন ৯৯ তখন তিনি আমার বোনকে একটি হায়ার এডুকেশন ইনস্টিটিউটে সহায়তা করেছেন। ৯৯ বছর বয়সেও তাঁর মন ২০ বছর বয়সের মতোই স্বচ্ছ ছিল। বলা উচিত, বয়সের সঙ্গে সঙ্গে তাঁর বোধবুদ্ধি আরও ধারালো হয়েছে। আসলে আপনি নিজেকে বুড়ো ভাবলেই বুড়ো, নইলে তরুণ।

সিনিয়র সিটিজেনদেরকে আমাদের প্রয়োজন আছে

রোমান দেশপ্রেমিক মার্কাস পর্বিয়াস কাটো ৮০ বছর বয়সে গ্রীক ভাষা শিখেছিলেন। বিখ্যাত জার্মান-আমেরিকান নিচু পর্দার গায়িকা ম্যাডাম আর্নস্টিন পুমান হেইঙ্ক দাদী হওয়ার পরে তাঁর মিউজিক ক্যারিয়ারের শীর্ষে ওঠেন।

গ্রীক দার্শনিক সক্রেটিস ৮০ বছর বয়সে বাদ্য বাজাতে শেখেন। মিচেল অ্যাঞ্জেলো তাঁর জীবনের সর্বশ্রেষ্ঠ ছবিগুলো এঁকেছেন ৮০ বছর বয়সে। সিয়োস সিমোনাইডস কবিতার জন্য যখন পুরস্কার জেতেন তখন তাঁর বয়স ৮০। জন ভন গ্যেটে তাঁর বিখ্যাত *ফাউস্ট* শেষ করেন ৯২ বছর বয়সে, লিওপোল্ড ভন র‍্যাঙ্কে তাঁর *হিস্ট্রি অব দা ওয়ার্ল্ড* বইখানাও ওই একই বয়সে রচনা করেন।

আলফ্রেড লর্ড টেনিসন *ক্রসিং দ্য বার* শিরোনামের অপূর্ব কবিতাটি লিখেছিলেন ৮৩ বছর বয়সে। আইজ্যাক নিউটন ৮৫ বছর বয়সেও কঠোর পরিশ্রম করতেন। ৮৮ বছর বয়সে জন ওয়েসলি *মেথোডিজম* এর পরিচালনা করেছেন।

ফ্রান্সের আর্লসের জিন লুইজি কালমেন্ট এই মানুষগুলোর মতো বিখ্যাত কেউ ছিলেন না। যৌবনে প্রখ্যাত চিত্রকর ভিনসেন্ট ভ্যান গগের সঙ্গে তাঁর একবার সাক্ষাৎ হয়েছিল। তবে সেটিও কেউ লক্ষ্য করেনি। তবে তার একশ বছর হওয়ার পরে সবাই তার প্রতি মনোযোগী হয়ে ওঠে। কারণ ওই সময়ে তিনি সাইকেলে চড়া বাদ দেন। এর আগে প্রতিদিনই তিনি সাইকেলে চালিয়েছেন।

কালমেন্ট তাঁর ১১০ বছরের জন্মদিনে অনেক শুভেচ্ছা বার্তা পেয়েছেন। ১১৮তম জন্মদিনে তাঁকে ঘোষণা করা হয় পৃথিবীর সবচেয়ে দীর্ঘায়ু নারী হিসেবে ১১০ বছর বয়সে তিনি হুইলচেয়ারে বসে চলাফেরা করলেও তাঁর ছবিটি ছিল সর্বদাই উজ্জ্বল।

আমাদের সিনিয়র সিটিজেনদেরকে অবহেলা করা উচিত নয় বরং তাদেরকে উচ্চ স্থানে বসানো উচিত।

আপনি যদি অবসর গ্রহণ করে থাকেন তাহলে আপনার অবচেতন মনের জীবনের আইন ও আশ্চর্য বিষয়গুলোর বিষয়ে আগ্রহী হয়ে উঠুন। এমন কিছু করুন যা আপনি সবসময় করতে চেয়েছেন। নতুন নতুন বিষয় পড়ুন এবং নতুন আইডিয়া আবিষ্কার করুন।

মনে রাখুন এ কথাগুলো

১. ধৈর্য, দয়া, প্রেম, সদিচ্ছা, আনন্দ, সুখ, জ্ঞান এবং অপরকে বুঝতে পারার গুণাবলীগুলো কখনও বুড়িয়ে যায় না। এগুলোর আবাদ করুন, প্রকাশ করুন এবং মন ও শরীরে তরুণ থাকুন।

২. সময় চলে যাওয়ার ভয়টা বয়সের আগেই মানুষকে বুড়িয়ে দেয়।

৩. বয়স উড়ে যায় না; এ মানুষের মনে জ্ঞানের ভোর নিয়ে আসে।

৪. আপনার জীবনের সবচেয়ে উৎপাদনশীল বছরগুলো হতে পারে ৬৫ থেকে ৯৫।

৫. বয়স বাড়লে তাকে বরং স্বাগত জানান। এর সাহায্যে কিন্তু আপনি জীবনের সীমাহীন এক পথের দিকে এগিয়ে চলেছেন।

৬. ঈশ্বরই জীবন। এবং আপনার জীবন এখন তাই। জীবন হলো সেলফ-রিনিউয়িং, অসীম, তাকে ধ্বংস করা যায় না এবং সকল মানুষের বাস্তবতা। আপনি অনন্তকাল বাঁচবেন কারণ আপনার জীবন ঈশ্বরেরই জীবন।

৭. আপনি আপনার মনকে দেখতে পান না তবে জানেন আপনার একটি মন আছে। আপনি স্পিরিট দেখতে পান না তবে আপনি খেলার স্পিরিট, একজন চিত্রশিল্পীর স্পিরিট, একজন মিউজিশিয়ানের স্পিরিট ইত্যাদি সবই বুঝতে পারেন। আপনার মনে সত্য, মঙ্গল এবং সৌন্দর্যের যে স্পিরিট প্রবাহমান তা কিন্তু বাস্তব। আপনি জীবন দেখতে পান না তবে জানেন আপনি বেঁচে আছেন।

৮. বুড়ো বয়সকে বলা যায় ঈশ্বরের ধর্ম। বুড়ো বয়সের আনন্দ তরুণ বয়সের আনন্দের চেয়েও বেশি।

৯. আপনি নিজেকে যতটা তরুণ ভাববেন ততটাই তরুণ। আপনি নিজেকে যতটা বলবান ভাববেন ততটাই বলবান। আপনি নিজেকে যদি ব্যবহার করার উপযোগী ভাবেন, তবে তাই। আপনি আপনার চিন্তা-চেতনার মতোই তরুণ।

১০. আপনার পাকা চুল আপনার অ্যাসেট। আপনি আপনার পাকা চুল বিক্রি করছেন না, বিক্রি করছেন আপনার প্রতিভা, সামর্থ এবং জ্ঞান যা আপনি দীর্ঘদিন ধরে অর্জন করেছেন নানা অভিজ্ঞতার মাধ্যমে।

১১. ডায়েট এবং মাল্টিভিটামিন সেবন আপনাকে তরুণ করতে পারবে না। মনে রাখবেন একজন মানুষ যা ভাবে সে ঠিক তা-ই।

১২. বুড়ো হয়ে যাওয়ার ভয় মানসিক এবং শারীরিক বৈকল্য সৃষ্টি করে। আমি সবচেয়ে যেটা ভয় পাই সেটাই আমার ওপর আছড়ে পড়ে।

১৩. আপনি যখন স্বপ্ন দেখা বাদ দেন তখন আপনি বুড়ো হয়ে যান, বুড়ো হয়ে যান যখন আপনি জীবনের প্রতি উৎসাহ হারিয়ে ফেলেন। ঈশ্বরের সত্য দিয়ে মনকে ভরে তুলুন, তার প্রেম দ্বারা উজ্জীবিত হোন−এটাই হলো তারুণ্য।

১৪. সামনে তাকান, আপনি সবসময়ই অনন্ত জীবনের দিকে তাকিয়ে আছেন।

১৫. আপনার অবসর একটি নতুন অভিযাত্রা। আপনি চাকরি করার সময় হয়তো অনেক কিছুই করতে পারেননি। এখন অবসরে গেছেন বলে সেই অপূর্ণ সাধগুলো পূরণ করতে নেমে পড়ুন।

১৬. একজন প্রযোজক হোন, সমাজের বন্দী নয়। নিজ সামর্থ্য, গুণাবলী ইত্যাদি সম্পর্কে উদাসীন হবেন না।

১৭. তারুণ্যের রহস্য হলো ভালবাসা, আনন্দ, অভ্যন্তরীণ শান্তি এবং হাসি। যেখানে ঈশ্বর আছেন সেখানে সকল আনন্দ আছে। যেখানে ঈশ্বর নেই সেখানে কেবলই অন্ধকার।

১৮. আপনাকে সমাজের দরকার আছে। বহু বিশ্বখ্যাত দার্শনিক, চিত্রশিল্পী, বিজ্ঞানী, লেখক এবং অন্যান্যরা তাঁদের সেরা কাজগুলো করেছেন ৮০ বছর বয়সে।

১৯. বৃদ্ধ বয়সের পুরষ্কার হলো ভালবাসা, প্রেম, শান্তি, ধৈর্য, বিনয়, বিশ্বাস, আস্থা ইত্যাদি।

২০. আপনি অনন্ত জীবনের একটি সন্তান যার কোনো শেষ নেই। আপনি অনন্তের উত্তরাধিকার। আপনি অপূর্ব।

– শেষ –